# الأكل: عدو أم صديق؟

د. أوسم وصفي

الأكل: عدو أم صديق؟
د. أوسم وصفي



# الأكل:
## عدوٌّ أم صديق؟

د. أوسم وصفي

ophir

سلسلة ١٨٠ درجة- الأكل: عدوٌّ أم صديق؟
الطبعة العربية الأولى ٢٠١٠


أوفير للطباعة والنشر
ص.ب. ٣٠٦٢، عمّان ١١١٨١، الأردن
هاتف: ٧٦٨ ٥٦٦٥ ٦ ٩٦٢+
فاكس: ٧٦٨ ٥٦٣٩ ٦ ٩٦٢+

Email: info@ophir.com.jo
www.ophir.com.jo

رقم الإيداع: ٢٠١٠/١٢/٤٦٩٧
ISBN 978-90-5950-127-0

# فهرس المحتويات

## الجزء الأوَّل: تعريفُ اضطراباتِ الأكل



## الجزء الثاني: التَّعافي من اضطراباتِ الأكل

ملاحظة:

القصص المذكورة في هذا الكتاب واقعيّة؛ لكنّ الأسماء وتفاصيل القصص قد غُيّرت حفاظًا على السرّيّة.

# الجزء الأوّل

# تعريفُ اضطراباتِ الأكل

# الفصل الأوّل

# ما تعريفُ اضطراباتِ الأكل؟

**عندما** دخلَتْ مكتَبي وجلسَتْ قدَّامي، قلتُ في نفسي: ''قد تكونُ هذه الفتاةُ أجمَلَ من كلِّ نجماتِ السينما الحاليَّات. غير أنَّها، نوعًا ما، نحيفةٌ أكثر من اللَّازم''.

فرَدَدتُ على نفسي: ''هي تُشبِهُ عارضاتِ الأزياء''.

فردَّتْ نفسي عليَّ: ''لكنْ، أَلَيسَتْ عارضاتُ الأزياء كلُّهنَّ نحيفاتٍ أكثر من اللَّازم؟ بل إنَّ بعضهنَّ نحيفاتٌ جدًّا؟''.

بعدَ هذا الحوار الداخليِّ لَم أفكِّرْ كثيرًا في نحافتها، فقد كانَتْ لدَيها مَوضوعاتٌ كثيرةٌ لتتحدَّثَ بها، ومنها علاقتُها السيِّئةُ بأبيها، وعلاقتها بأمِّها التي كانت تتمنَّى أن تحصلَ منها على ما تحتاج إليه من أحضان (وأظنُّ أنَّها كانَتْ من الأطفال الذين يحتاجون إلى جرعةٍ عالية من الحنان الجسديّ). غير أنَّها لَم تحصُلْ من أمِّها إلَّا على الهَجْر والزَّجْر. وممَّا كان لديها أيضًا لتتحدَّثَ بشأنه هو نحوَ خمس صفحاتٍ كاملةٍ من تجاربِها الجنسيَّة المتَعدِّدة، والتي لَم تَشعُرْ فيها بأيَّة متعة. حتَّى إنَّها ذكَّرَتْني بالممثِّلة الأميركيَّة المشهورة شيرلي ماكلين عندما سُئلَتْ عن حياتها الجنسيَّة، فقالَتْ إنَّ الشخصَ الوحيدَ الذي اضطجعَتْ معه خلال حياتها كلِّها لَم يكُنْ سوى نفسها هي! عندما بدأتْ في الكلام بشأن الجنس، ذكَرَتْ أمرًا أدهشَني وهو أنَّها لا تطيقُ أن تنظُرَ إلى جسدِها؛ لأنَّها قبيحةٌ وبَدينة!

كانَتْ هذه الكلمةُ كافيةً لأنْ أعرفَ أنَّ عميلَتي الجديدةَ تُعاني من أحد

أنواع اضطرابات الأكل، واسمُه "**فقدانُ الشهيَّة العصابيّ**" (*Anorexia Nervosa*). وليسَتْ هذه التَّسمِيةُ دقيقةً في وَصْف الاضطراب؛ لأنَّ المصاباتِ به- وأغلبُهنَّ من النساء- لا يَفْقِدْنَ الشهيَّة في الواقع (ربَّما يَفقِدْنَها في مراحلَ متأخِّرةٍ من المرض)، لكنَّهنَّ يُصَبنَ بحالةٍ من الخَوف الشديد من زيادة الوزن، والهوس الشديد بالتَّحكُّم في الأكل.[1]

## الأنوركسيا (Anorexia)

سنَستخدِمُ هذه الكلمة المعرَّبة اختصارًا بدلًا من تعبير "فقدان الشهيَّة العصابيّ". حتَّى يُشخَّصَ هذا الاضطراب في شخصٍ ما، يجبُ أن تَظهَرَ بعضُ السِّماتِ الأساسيَّة، ومنها: أن يقلَّ وزنُه عن الوزن المثاليِّ لأُناسٍ في طوله وعمره بنسبة ١٥٪ أو أكثر. أيضًا، تتميَّزُ المصاباتُ بهذا الاضطراب بالخوف الشديد من البدانة وازدياد الوزن، على الرُّغم من أنَّ وزنَهنَّ، في واقع الأمر، أقلُّ من الطبيعيّ. ولا تُعاني المصاباتُ بهذا المرض فقط من خَوفٍ من البدانة، بل إنَّهنَّ يَعتقدْنَ بالفعل أنَّهنَّ بدينات. ولكي تكتملَ العناصرُ اللَّازمةُ للتَّشخيص، ينبغي (في النساء) أن يحدُثَ اضطرابٌ هُرمونيٌّ يؤدِّي إلى توقُّفِ الدورة الشهريَّة لمدَّةِ ثلاثةِ شهورٍ متتاليةٍ على الأقلّ. في الواقع، تقعُ الأنوركسيا على أحد طرفَي مُتَّصل (Continuum) يُمكنُ أن نُسمِّيَه "**خطَّ اضطراباتِ الأكل**". ونجدُ على الطرف الآخر اضطرابًا

(١) يُمكنُ أن يُصاب الذكور بهذه الاضطرابات، لكنْ بنسبٍ أقلَّ كثيرًا. وللتَّسهيل، فإنَّنا سنستعملُ صيغة المؤنَّث في الكلام بشأن المصابين لشُيوع هذه الاضطرابات أكثر بين الإناث (الناشر).

آخرَ هو "الإفراطُ القهريُّ في الأكل" (Compulsive Overeating)، أو ربَّما إدمانُ الأكل.[٢] في هذه الحالة، تكونُ هناك زيادةٌ مَلحوظةٌ في الوزن بسبب الاستمرار في الأكل دون توقُّف، واستخدام الأكل للتَّعامُل مع الحالات النفسيَّة المختلفة من حزنٍ أو قلقٍ أو غضبٍ أو مَلَل. أمَّا في مُنتصَفِ الخطِّ البيانيّ، فنَجِدُ حالةً تُسمَّى "**البوليميا**" أو "**الشراهة العصابيَّة**" (*Bulimia Nervosa*).

## البوليميا (Bulimia)

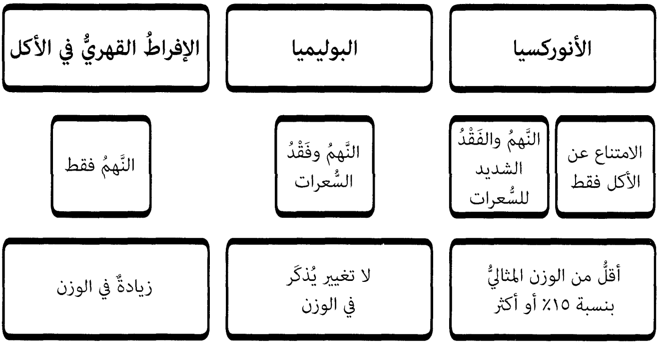
حتَّى تُشخَّصَ البوليميا، فلا بدَّ من أن تتوافَرَ بعضُ السمات، ومنها: أن تكونَ هناك نَوباتٌ من النهم حيث تُلتَهَمُ كمِّيَّاتٌ كبيرةٌ من الطعام في وقتٍ قصير، وأن تشعُرَ المصابةُ بالفُقدان التامِّ للقُدرة على التَّحكُّم في تَناوُل الطعام خلال تلك النَّوبات. بعد هذه النَّوبات، تُمارِسُ المصابةُ بهذا الاضطراب بشكلٍ منتظمٍ سلوكيَّاتٍ يكون الغرضُ منها هو أن تَفقِدَ السعراتِ الحراريَّةَ الكثيرةَ التي اكتَسبَتْها خلال نَوبات النَّهم. ومن هذه السلوكيَّات أنَّها تُجبِرُ نفسها على التقيُّؤ، أو تستخدمُ المليِّنات ومُدرَّات البول، أو تمارسُ التدريبات الرياضيَّة العنيفة، أو تتَّبعُ الأنظمةَ الغذائيَّةَ الصارمة لكي تَمنَعَ زيادةَ وزنِها. وبالفعل، تنجَحُ المصاباتُ بهذا الاضطراب أن تحتفظْنَ بأوزانِهنَّ المعتادة. بعضُ المصابات بالأنوركسيا يمارِسْنَ أيضًا

(٢) لقد تناولَ المؤلِّف، د. أوسم وصفي، هذا الموضوعَ في أحد كُتُبِ سلسلة ١٨٠° وهو كتاب "أحتاجُ إلى المساعدة- إدمان العلاقات والجنس والمخدِّرات" من منشورات أوفير للطباعة والنشر. ويمكنُكَ أن تجدَ عناوين الكتب الصادرة عن هذه السلسلة في نهاية هذا الكتاب (الناشر).

نَوباتِ النَّهم وسلوكيَّاتِ فَقْد السعرات، لكنَّهنَّ يفقِدْنَ أكثرَ بكثير ممَّا يكتَسبْنَ، وهذا يؤدِّي إلى نقصان الوزن على نحوٍ كبير، ولهذا يُحسَبُ أنَّهنَّ مصاباتٌ بالأنوركسيا. على هذا، فإنَّ هناك نوعَين من الأنوركسيا: النوع الأوَّل يعتمدُ فقط على تَقليل الأكل بصورةٍ شديدة (*Restrictive Anorexics*)، والنوعُ الثاني حينما تُمارسُ المصاباتُ النَّهمَ ثُمَّ سلوكيَّات فَقْدِ السعرات (*Binging Anorexic*). في كلتا الحالتَين نحن نحسبُهنَّ مصاباتٍ بالأنوركسيا، لأنَّ وزنَهنَّ يقلُّ عن الوزن المثاليِّ لإناثٍ بعمرهنَّ وطولهنَّ بنَحو ١٥٪ أو أكثر. أمَّا المصابات بالبوليميا، فتَبقى أوزانهنَّ كما هي تقريبًا. فيما تزيدُ أوزانُ المصاباتِ بالإفراط القهريِّ في الأكل بشكلٍ مَلحوظ. لهذا السبب، يكونُ من الصعب معرفةُ حقيقة إصابةِ إحداهنَّ بالبوليميا حتَّى من أقربِ الناس لهنَّ. لكنْ بعدَ فترة، تبدأ بعضُ المشكلاتِ الصحِّيَّة في الظهور نظرًا لاختلال اتِّزان الأملاح والمعادن (مثل الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم) في الجسم بسبب القَيْء المتكرِّر. قد يكونُ هناك انتفاخٌ في الوجه بسبب وَرَمِ الغُدَد اللُّعابيَّة، كما أنَّ المصابة بالبوليميا تتعرَّضُ بنسبةٍ أكبرَ لالتهابات الحلق. وقد يحدُثُ أحيانًا بعضُ النزيف في المريء، كما أنَّ طبقةَ مينا الأسنان تبدأ في التآكل قليلًا. ويؤدِّي اختلالُ العناصر المهمَّة في الجسم إلى بعض المشكلاتِ الخطيرة الأخرى مثل الفشل الكلوي، بالإضافة إلى ضَعْفِ العضلات الذي يؤدِّي أحيانًا إلى اضطراباتٍ في عَضَلةِ القلب. وتحدُثُ هذه الاضطرابات في المصابات بالأنوركسيا والبوليميا على حدٍّ سواء.

من الأمور الشائعة أيضًا بين المصابات بالبوليميا قيامهنَّ بسلوكيَّاتِ

إيذاء الجسد، بل قد يُدمِنَّ أيضًا هذه السلوكيَّات، وذلك بسبب إدمان مادَّة "الأدرينالين" الذي يُفرَزُ بعد هذه السلوكيَّات. ونذكُرُ أنَّ التدخينَ وتُعاطِيَ المخدِّرات، بصفةٍ عامَّة، أكثرُ شيوعًا بين المصابات بالبوليميا.[٣]




الشكل رقم (١): متَّصل اضطرابات الأكل

## الوزنُ المثاليّ (Ideal Weight)

في سياق حديثنا بشأن الأنوركسيا، قُلْنا إنَّ المصابةَ بهذا الاضطراب يجب أن تكونَ أقلَّ من وزنها المثاليِّ بمقدار ١٥٪ أو أكثر، فما مقدارُ الوزن المثاليّ؟ يُحدَّدُ الوزن المثاليُّ طبِّيًّا عبر ما يُسمَّى **"مؤشِّر كتلة الجسم" (Body Mass Index)** ويُعرَفُ اختصارًا بالحروف **(BMI)**.

(3) Helena Wilkinson, Beyond Chaotic Eating. (Horsham: Roper Penberthy), 2001, p. 22

وهذا المؤشِّرُ هو عبارةٌ عن رقم ينتجُ من عمليَّةٍ حسابيَّةٍ هي حاصل قسمة الوزن بالكيلوغرامات على مربَّع الطول بالأمتار.[٤] ويتراوحُ المؤشِّرُ المثاليُّ لكتلة الجسم ما بين ١٨,٥ و ٢٤,٩. أي أنَّه إذا كان المؤشِّرُ أقلَّ من ١٨,٥، فإنَّ الإنسانَ يُعاني من وزنٍ أقلَّ من الطبيعيّ، وإذا كان المؤشِّرُ أقلَّ من ١٦,٥، فهذه دلالةٌ على وجود نَقْصٍ شديدٍ في الوزن. أمَّا إذا كان المؤشِّرُ أكبر من ٢٤,٩، فهذا يعني أنَّ الشخصَ يُعاني من وزنٍ زائد (Overweight). وفي حال وصلَ المؤشِّرُ إلى ٣٠ فما فوق، فهذا يدلُّ على أنَّ الشخصَ قد دخل في منطقة البدانة (Obesity). ويُقسِّمُ البعض[٥] البدانةَ إلى:

بدانةٍ مُعتادة (يكون المؤشِّرُ ما بين٣٠ و٣٥).

بدانةٍ شديدة (يكون المؤشِّرُ ما بين ٣٥ و٤٠).

بدانةٍ مَرَضيَّة (يكون المؤشِّرُ ما بين ٤٠ و٥٠).

وأخيراً، بدانةٌ فائقة (يكون المؤشِّرُ أكثرَ من ٥٠).

---

(٤) مؤشِّر كتلة الجسم لشخصٍ طولُه ١,٨م، ووزنه ٧٤,٥ كغم هو تقريبًا ٢٣ (أي ضمن حدود الوزن المثاليّ. انظر الجدول أدناه). كيف حسبنا ذلك؟

مؤشِّرُ كتلة الجسم = ٧٤,٥÷(١,٨)٢

= ٧٤,٥÷٣,٢٤ = ٢٣ تقريبًا.

(5) www.livehealthclub.com

| الفئة | مؤشِّر كتلة الجسم | الوزن بالنسبة إلى شخص طوله ١٨٠ سم (١,٨م) |
|---|---|---|
| انخفاضٌ شديدٌ في الوزن | أقلُّ من ١٦,٥ | أقلُّ من ٥٣ كيلوغرام |
| انخفاضٌ في الوزن | ١٨,٥-١٦,٥ | ٦٠-٥٣ كيلوغرام |
| وزنٌ طبيعيّ | ٢٤,٩-١٨,٥ | ٨٠-٦٠ كيلوغرام |
| وزنٌ زائد | ٢٩,٩-٢٥ | ٩٧-٨٠ كيلوغرام |
| بدانة ١ | ٣٤,٩-٣٠ | ١١٣-٩٧ كيلوغرام |
| بدانة ٢ | ٣٩,٩-٣٥ | ١٣٠-١١٣ كيلوغرام |
| بدانة ٣ | أكثر من ٤٠ | أكثر من ١٣٠ كيلوغرام |

جدول رقم (١): مؤشِّر كتلة الجسم لشخص يبلغ ١,٨م

مع الأخذ في الحسبان أنَّ هذا المؤشِّر هو خاصٌّ بالبالغين. أمَّا بالنسبة إلى الأطفال، فهناك طريقةٌ أخرى للقِياس عبر المقارنةِ بِقِيَمٍ نموذجيَّةٍ للأطفال من العمر والجنس نفسه.

وما يُكسِبُ هذا المؤشِّر أهمِّيَّته ليس فقط أنَّه يحدِّدُ مدى الإصابة باضطرابات الأكل بأنواعها المختلفة، بل أيضًا أنَّه مؤشِّرٌ لِنسبة الدُّهون في الجسم، ومن ثَمَّ فهو يحدِّدُ مؤشِّرَ الخطورة بالنِّسبة إلى التعرُّض لبَعض الأمراض مثل: النوع الثاني من مرض السكَّري، وأمراض القلب، وبعض أنواع الأورام.

# اضطرابات الأكل والشخصيّة

لقد تحدَّثنا في ما سبق بشأن تعريف اضطرابات الأكل، وذلك باستِخدام الحسابات والأرقام التي تدلُّ على وزن الجسم، كما أشرْنا إلى بعض السلوكيّات المختلفة تُجاهَ الطعام. وفيما يلي سنَتَناوَلُ السِّماتِ الشخصيَّةَ للمُصابات (أو المصابين) باضطراباتِ الأكل. وسنَجدُ أنَّ هذه السماتِ تَظهَرُ في الأنواع الثلاثة من اضطرابات الأكل، ولكنْ بدرجاتٍ وأشكالٍ مُتَبايِنة.

## أوَّلًا: هَوَسُ السيطرة على النَّفْس

تتميَّزُ المصاباتُ (أو المصابون) باضطراباتِ الأكل بِهَوسِ الكمال والسيطرة على النفس، ولا سيَّما في مجال الطعام. إنَّ أغلبَ النساء، وربَّما بعض الرجال، يَهتمُّون بالأكل بطريقة صحِّيَّة، ويكونون أحيانًا مهووسين بمسألة الوزن و"الريجيم". غير أنَّ هذا يَظلُّ جزءًا من حياتهم. أمَّا بالنسبة إلى المصابات باضطراباتِ الأكل، فإنَّ قضيَّة الأكل والوزن والريجيم هي كلُّ حياتهنَّ وكأنَّ الوصولَ إلى وزنٍ معيَّن (غالبًا ما يكونُ أقلَّ من الوزن المثاليِّ بالنسبة إلى العمر والطول)، سيَحلُّ كلَّ مشكلات الحياة. وعندما لا يحدُثُ هذا، تبدأ المصابةُ بالأنوركسيا بِوَضْع هدفٍ جديد وهلمَّ جرًّا. بلا شكّ، تكونُ هذه السيطرة في قمَّة نجاحها لدى المصاباتِ بالأنوركسيا، وفي أقلِّ درجاتها لدى المصابات بإدمان الأكل. أمَّا بالنسبة إلى المصابات بالبوليميا، فهنَّ يُحاوِلْنَ تحقيقَ هذه السيطرة ثُمَّ تنهارُ قدراتُهنَّ فجأةً، فيَدخُلْنَ في نَوبةِ نَهم وتَعقبُها سلوكيَّاتُ فَقْدِ السعرات التي تحدَّثنا بشأنها سابقًا.

فيما يلي مقارنةٌ بين مَن يتَّبعنَ نظامًا غذائيًّا صحِّيًّا (وربَّما قاسيًا) والمصابات بالأنوركسيا:

| اتِّباعُ نظامٍ غذائيٍّ صحِّيّ (الريجيم) | الأنوركسيا |
|---|---|
| يُنظَرُ إلى فُقدان الوزن على أنَّه طريقةٌ لتَحسين الصحَّةِ والمظهر. | فقدانُ الوزن هو طريقةٌ للحُصول على السعادة أو للهروب من الألَم، وكلِّ مُشكلات الحياة. |
| تكونُ صورةُ الذاتِ مبنيَّةً على ما هو أكثر من المظهر والوزن. | صورةُ الذاتِ مُرتبطةٌ بشكلٍ جوهريٍّ بالوزن والنحافة. |
| الهدفُ هو فقدانُ الوزن بطريقةٍ صحِّيَّة. | الهدفُ هو فقدانُ الوزن بأيَّة طريقة. |
| ليسَتْ هناك كراهِيَةٌ للأكل، ولا خوفٌ منه، ولا شعور باللَّذة أو الفَخْر عند الجوع. | الجوعُ هو طريقةٌ للشُّعور بالفَخْر والتفوُّقِ النفسيِّ، وربَّما الأخلاقيّ. |

جدول رقم (٢): الفرقُ بين الريجيم الصحِّيِّ والأنوركسيا[6]

## ثانيًا: الهربُ من المشاعر إمَّا بالأكل وإمَّا بِعَدم الأكل

إنَّ المصاباتِ باضطراباتِ الأكل يَستخدمْنَ إمَّا الأكلَ وإمَّا عدم الأكل (إمَّا تناوُل الطعام وإمَّا الريجيم) للهَرَبِ من مشاعرَ مثل الخوفِ أو الغضبِ أو الحزن، أو يستخدِمْنَها كبَديلٍ عن النَّوح على ما قد أصابهنَّ في الماضي، ويُصيبُهنَّ في الحاضر. وعادةً ما يُستخدَمُ الأكل (أو عدم الأكل) كحلٍّ لمشكلاتٍ نفسيَّةٍ مُزمِنة مثل ضَعْفِ الثقة بالنفس، والخوفِ من المواجهة

(6) www.helpguide.org بتصرُّف

وتحمُّلِ المسؤوليَّة، بالإضافة إلى عدم الإحساس بالهُوِيَّة والكيان المستقلّ، وعدم القدرة على اتِّخاذ القرارات.

## ثالثًا: هَوسُ الكمال

تتميَّزُ المصاباتُ بالأنوركسيا، عمومًا، بالعِناد وجُمود الشخصيَّة، كما يُصاحِبُ ذلك هوسُ الكمال والرغبةُ في الإتقان الكامل في العمل والدراسة والرياضة وأيِّ مجالٍ آخر، وليس فقط مجال الأكل والجسد. حتَّى إنَّك تشعرُ بأنَّهنَّ مُدفوعاتٌ نحو الأمام دائمًا بقوَّةٍ غير مرئيَّة، وسرعان ما يَسقُطْنَ في نهاية الأمر في براثن الاكتئاب. لعلَّ ما حافظَ على وزن إحدى عميلاتي المراهقات المصابات بالأنوركسيا أنَّها اكتشفَتْ أنَّ خسارتَها لإحدى البطولات الرياضيَّة كانت لأنَّها لَم تَكُنْ تأكلُ بشكلٍ كافٍ. يُصاحبُ هذا الهوسَ بالكمال مَيلٌ إلى الشعور بالذَّنب وكراهِيَةِ النفس. ويحدُثُ هذا عندما لا تستطيعُ المصابةُ الحِفاظَ على درجةِ الكمال في كلِّ شيء.

هذا وتَميلُ المصابةُ بالأنوركسيا إلى حِرمانِ نفسِها من أيِّ نوع من الراحة أو اللَّذة التي يسمح بها الناس لأنفسهم من وقتٍ إلى آخر. أمَّا بالنِّسبة إلى المصابات باضطراب الأكل القهريّ، فهنَّ يتَمنَّينَ أن يعشْنَ بهذه الطريقة الصارِمة، لكنَّهنَّ لا يفعَلْنَ ذلك. وتعيشُ المصاباتُ بالبوليميا نَوباتٍ من العمل والنشاط والرغبة في الكمال تتخلَّلُها نوباتٌ من الكَسلِ والإهمال.

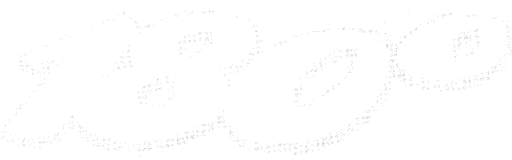
## رابعًا: اضطرابُ العلاقة بالآخرين

بالنِّسبة إلى المصابات باضطرابات الأكل، توجَدُ دائمًا مشكلةٌ في العلاقة بالآخرين. فمع الوقت تصيرُ عاداتُهنَّ الغذائيَّةُ غيرُ الطبيعيَّة عازلًا بينهنَّ وبين الناس، سواءٌ مِلْنَ إلى عدم الأكل أم إلى الإفراط في تَناوُله. كما تُساهمُ التعليقَاتُ التي يسمَعْنَها من الناس بشأن أجسادهنَّ في تَوسيع الهوَّة بينهنَّ وبين الآخرين. تبدأ المصاباتُ بالأنوركسيا بالتَّدريج في الانعزال عن الآخرين، ولا سيَّما في أثناء تَناوُل الطعام: فلا تأكُلُ أمامَ الناس، وتمارِسُ عاداتٍ غريبةً في الأكل. ومن هذه العادات أنَّها تأكُلُ كمِّيَّاتٍ قليلةً من الأكل ذي السعراتِ العالية كالعصائر (التي تحتوي على السكَّر) والحِلْوَيات، أو أنَّها تحتفظُ بها في أماكنَ غريبةٍ مثل خزانات الملابس وذلك لكيْ تبقى على قَيدِ الحياة من دون أيِّ طعامٍ آخر. من الممكن مثلًا أن تعيشَ اليومَ كلَّه على قطعةِ شوكولاته صغيرةٍ أو علبةِ عصير. كما أنَّ نَقْصَ التغذية الذي يُمارسْنَه يؤدِّي في الوقت نفسه إلى اختلالٍ في التفكير، ويؤدِّي هذا بدَوره إلى الاكتئاب والانعزال عن الناس. تتميَّزُ المصاباتُ بالبوليميا بتمتُّعهنَّ بالمزيد من الانفتاح والحياة الاجتماعيَّة، أمَّا في أعماقهنَّ فيَشعُرْنَ بالمشكلة نفسها، ويعانينَ من هَوس الكمال والسيطرة واضطراب العلاقة بالآخرين، ولكنْ بدرجةٍ أخفّ، وبصورةِ نَوبات.

أمَّا المصابات بالأكل القهريِّ أو إدمان الأكل فهنَّ أيضًا يَشعُرْنَ بالانعزال عن الناس داخليًّا، وإنِ اختلَطوا معهم خارجيًّا. فنَظراتُ الشفقة أوِ التعجُّبُ أو ربَّما التعليقات التي يَسمعْنَها من هنا أو هناك تَزيدُ من

عُزلتهنّ، وهنَّ نادرًا ما يَستطعْنَ الأكلَ أمام الآخرين، تمامًا مثل المصاباتِ بالأنوركسيا والبوليميا. ربَّما يُحاوِلْنَ الأكلَ بشكلٍ طبيعيٍّ أمام الناس، ثُمَّ يبدأنَ في ممارسة إدمانِهنَّ السرِّيِّ على الطعام عندما يختَلينَ بأنفسهنّ.

يمكنُنا، بلا شكّ، أن نستنتجَ جذورًا نفسيَّةً دفينةً لاضطرابات الأكل تتعلَّقُ بالأسرة والتَّنشئة في السنوات المبكِّرة من العمر. لذلك سنَتناوَلُ في الفصل القادم العلاقةَ بين اضطراباتِ الأكل والأسرة التي تنشأ فيها المصاباتُ بهذه الاضطرابات.



# الفصل الثاني

# اضطراباتُ الأكلِ والأسرة

**تتميَّزُ الأسَرُ التي تُساعِدُ على نشوءِ اضطراباتِ الأكل بين بناتها وأبنائها- بِوُجود حالاتِ إدمانٍ سرِّيَّة و/أو سيطرةٍ شديدة، وهَوَسِ كمالٍ أو فَوضَويَّة، وخوفٍ وعدم تَوقُّع.**

تظهرُ في أُسَرِ المصاباتِ باضطراباتِ الأكل أغلبُ السماتِ الأساسيَّة للأسرة المضطربة (Dysfunctional Family)، ونذكرُ منها وُجود **"حالات إدمان" (Addiction)**. وغالبًا ما تكونُ إحدى الإدماناتِ الخفيَّة، مثل إدمانِ العمل، أو إدمان الغضب، أو هَوَس الكمال، أو الاعتماديَّة، أو غيرها من الإدمانات التي تؤدِّي إلى الغيابِ الوجدانيِّ لأحَدِ الوالدَين أو كلَيهما. إنَّ هذا الغيابَ ينقلُ إلى الطفل رسالةً فحواها أنَّه "سيِّئٌ"، وغير مرغوب فيه من قِبَل الأب أو الأمِّ أو كلَيهما. قد تشكِّلُ هذه الرسالةُ الهاجسَ المستمرَّ لدى المصابة باضطراب الأكل، وهي تجعلُها تحاوِلُ دائمًا- من خلال التَّحكُّم في الأكل والقوام- أن تجعَلَ نفسَها تَشعرُ، بشكل أو بآخر، بأنَّها "ليسَتْ سيِّئة"!

أمَّا السمة الثانية للأسرة المضطربة فهي **"السيطرة" (Control)**. وهي شديدةُ الشيوع في أسَرِ المصاباتِ باضطرابات الأكل. وتبدأ الطفلةُ في اختبار أنَّ السيطرةَ هي السمةُ المميِّزةُ للعلاقات في الأسرة التي وُلِدَت فيها، عندما لا يُسمَح لها بممارسة كيانِها المنفصل وإرادتها المستقلَّة. ويبدأ هذا من اختيارها وقتَ النوم ووقتَ الاستيقاظ، وموعد الأكل وما يُمكنها أن تأكله، إضافةً إلى حرِّيَّة اختيار ملابسها بنَفسها. كلُّ شيءٍ محدَّدٌ بشكلٍ مسبَّق من الأمِّ التي تَكادُ أن تَعُدَّ على أبنائها أنفاسَهم! قالت لي

إحدى عميلاتي، وقد كانَتْ مُصابةً باضطرابِ أكلٍ شديد من نَوع الشراهة العُصابيَّة (البوليميا)، إنَّ أمَّها كانت تسمَعُ حتَّى وَقْعَ خطواتِها وهي تصعدُ السلَّم عائدةً من مدرستها. وعندما كانت تستَشعرُ اختلافًا في وَقْع أقدامها عن المعتاد، كانت تفتحُ معها تحقيقًا تَسألُها فيه عن الأمور التي حدثَتْ في المدرسة! كان على هذه الفتاة الصغيرة أن تنامَ ظهرًا في ساعةٍ محدَّدةٍ تمامًا (بالدقيقة)، وأن تستَيقظَ في ساعةٍ محدَّدة، وتأكلَ عندما يحينُ مَوعدُ الأكل بِصَرفِ النظر عن كونها جائعةً أو شبعانة، فالمهمُّ أن تأكلَ لأن "موعد الأكل قد حان". أمَّا ملابسُها فكانَتْ أمُّها تشتريها بنفسها من دون حتَّى أن تَستَشيرَها، وما عليها إلَّا أن ترتَدِيَ تلك الملابس وتكونَ سعيدةً وترسمَ بِعنايةٍ على وجهها ابتسامةَ الرضى. وإذا شوهِدَ على وجهها تعبيرٌ آخرُ، كان يجبُ أن تعتذرَ عنه فَورًا. وإنْ لَم تعتذر، يكونُ نصيبُها الخصامَ الرهيب، والذي قد يمتدُّ لأيَّامٍ أو حتَّى أسابيع. وعندما كانَتْ تأتي خانعةً ذليلةً تَطلُبُ العفو، كان عليها أن تقدِّمَ تقريرًا وافيًا عن خَطئها، وكيف أنَّها قد استَوعبَتْه، مع إقرارٍ بأنَّها لن تكرِّره مرَّةً أخرى. وعادةً لا يكون هذا "الخطأ" سوى مُحاوَلةٍ بريئةٍ للتَّعبير عن الرأي أو للاستقلاليَّة. بالنسبة إلى صديقتنا هذه، كان التحكُّمُ الشديدُ في الأكل هو الطريقةَ التي بدأتْ تُعلنُ بها في سنِّ المراهقة استقلاليَّتَها في مواجَهة هذه السيطرة الخانقة. وقد صاحَبَ هذا أيضًا ممارسةٌ للتَّدخين وغير ذلك من سِماتِ التمرُّد لتَحقيق الاستقلاليَّة المفقودة.

وفي سياقٍ مرتبطٍ بالسَّيطرة، نَجِدُ "**الهوسَ بالنجاح والأداء**" (**Perfectionism**) كأحَدِ سِماتِ الأسرةِ المضطربة التي تؤدِّي إلى نُشوء

اضطراباتِ الأكل. إنَّ الأسرةَ المهووسةَ بالأداء تُصرُّ على مواصلةِ أعلى مستَوَياتِ الأداء بكلِّ أنواعه: الدراسيّ، والأخلاقيّ، واللفظيّ، والمظهريّ، وأحيانًا الرياضيّ...إلخ.

- لا يُمكنُ أن تكونَ مَقبولًا عندما تحصلُ على علامة "٩ من ١٠"؛ إذ إنَّك يجبُ أن تحصُلَ دائمًا على علامة "١٠ من ١٠". وعندما يُعنَّفُ الطفلُ على حصوله على علامة ٩ من ١٠ تعنيفًا أكثرَ ممَّا يفعلُه والدا زميله الذي حصلَ على ٥ أو ٧، فإنَّ الطفلَ يَنمو ولديه مُعتَقدٌ محوريٌّ خاطئٌ يقول إنَّ كلَّ الأرقام الأقلِّ من ١٠ مُتَساويةٌ دون أيِّ فَرق! إمَّا الكمالُ وإمَّا الإخفاقُ التامّ!

- لا يمكنُ أن تكونَ مَقبولًا إذا تصرَّفْتَ بأيِّ نَوع من أنواع السُّخْف أوِ التَّجاوز الأخلاقيّ، أو إذا عبَّرتَ عن غضبك، أو إذا صَدَرتْ منك كلمةٌ غيرُ مناسبة، فمثل هذه المواقف هي أشبهُ ما تكون "بِنِهاية العالَم" بالنسبة إلى هذا النوع من الأُسَر.

- لا يمكنُ أن تكونَ مَقبولًا إذا زاد وزنك، أو إذا لَم تَرتَدِ الملابسَ المناسِبةَ دائمًا. يجبُ أن يكونَ مَظهرُك بلا عَيب. وفي حالةِ ظهورِ أيِّ عيبٍ أو ظهور عدم اكتمال، تُوجَّهُ كلماتُ اللَّوم والتوبيخ القاسية. وفي بعض المرَّات يكونُ أحَدُ الوالدَين هو نفسُه مُصابًا بأحد أنواع اضطراب الأكل (غالبًا الأمّ).

سِمَةٌ رابعةٌ للأسَرِ المضطربة تكونُ أحيانًا على العكس تمامًا من السيطرة المبالَغ فيها، وهي "**الفَوضَويَّة الشديدة وعدم التوقُّع**" (**Unpredictability**). في مثل هذه الأُسَر، يمكنُ أن يحدُثَ أيُّ شيءٍ وكلُّ شيءٍ في أيِّ وقت. بدءًا من العنف والاعتداءات اللفظيَّة، انتقالًا إلى الاعتداءات الجسديَّة والجنسيَّة، بل حتَّى زنى المحارم بين أفراد الأسرةِ الواحدة. يمثِّلُ كلُّ أفراد الأسرة بحرًا هائجًا مضطربًا، فلا يستطيعُ أحدٌ أن يتنبَّأَ بردود فعله في أيِّ وقت. يمكنُ للحنان الغامر أن ينقلِبَ فجأةً إلى عنفٍ مُتَوحِّش إذا فَقَدَ الأبُ أعصابَه مثلًا. ويمكنُ للأمِّ أن تضحكَ وتبتسمَ، ثُمَّ تبدأ في الصراخ فجأةً، وتَنهالَ بالضرب على الطفلة الصغيرة إذا سكَبَتْ شيئًا أو فَشلَتْ مثلًا في تنظيف شيءٍ تنظيفًا جيِّدًا. وفي لحظةٍ لا يَدريها أحد، يمكن أن يتحوَّلَ السلامُ الأسريُّ إلى حَربٍ تُلقى فيها الكراسيّ، وتُهشَّمُ الألواحُ الزجاجيَّة، ويُهدِّدُ كلُّ طرفٍ بِتَرك المنزل، وأحيانًا يفعلها أحدُ الوالدين ويَترُكُ المنزلَ لأسابيعَ أو شهور، أو ربَّما إلى الأبد. في مثل هذه الحالات، حتَّى عندما تعيشُ الأسرةُ فترةَ سلام، لا يمكنُ للأطفال أن يشعروا بالاستقرار؛ لأنَّهم يعرفون من التجارب السابقة أنَّ هذا السلامَ هشٌّ جدًّا، وهو ليس سوى "هدنةٍ أو وَقْفٍ لإطلاق النار" يمكنُ أن يُختَرَقَ في أيِّ وقت! عندما لا يشعرُ الطفلُ بالثَّبات والاستقرار في البيئة التي يعيشُ فيها، فإنَّه يشعرُ بخوفٍ شديد يحاوِلُ أن يخرُجَ منه بالبحث عن أيِّ شيءٍ ثابتٍ ومستقرّ، وذلك من خلال ممارسته لأيِّ نوع من أنواع السيطرة الإدمانيَّة على أيِّ شيء، مثل السيطرة على الشعور الجنسيِّ بالعادة السرِّيَّة، أو السيطرة على الأكل بالإفراط فيه أو التحكُّم فيه، وهكذا تنشأ اضطراباتُ الأكل المختلفة.

**تتميَّزُ هذه الأسَرُ أيضًا بضَعف التواصل، وغيابِ الحدود في العلاقات، ونُدْرةِ التعبير عن المشاعر، والجوع الشديد إلى الحبِّ والتعبير الصحِّيِّ عنه.**

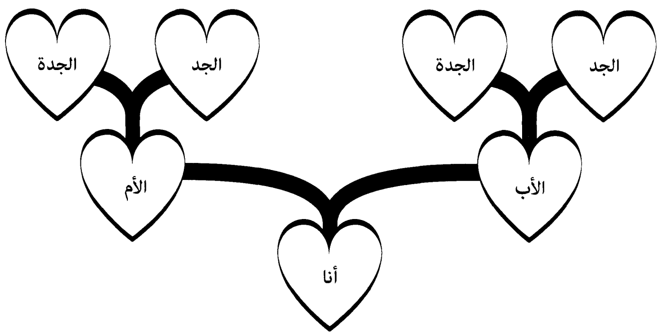
السِّمَةُ الخامسةُ للأسرة المضطربة تتعلَّق "**بالتَّعبير عن المشاعر**". إنَّ لدى الأسرةِ المضطربةِ قانونًا غيرَ مكتوبٍ يقول: "لا تَشعُرْ" (Do Not Feel!). وعندما لا تسمحُ الأسرةُ بالتَّعبير عن المشاعر وذلك من خلال تَعنيفِ مَن يعبِّرُ عن مشاعره أو تَجاهُله، أو من خلال تقديم نماذجَ مُنفلِتةٍ للتعبير تجعَلُ الطفل يعتقد أنَّ التعبيرَ عن المشاعر هو دائمًا أمرٌ سيِّئٌ ومُرعِب. كلُّ هذا يجعلُ الطفلَ لا يتعلَّمُ كيف يعرِفُ مشاعرَه أو يعبِّر عنها (الذكاء الوجدانيّ)، لذا، ومن دون أن يدري، يكبِتُ مشاعره، ولا يعرفُ كيف يميِّزُها أو يعبِّر عنها أو يتعامَل معها بأيَّة صورة. وكما سبق وأشرنا، تُستخدَمُ سلوكيَّاتٌ مختلفة للتَّعامُل مع المشاعر بدلًا من التعبير عنها أو مشاركتها وجدانيًّا. ومن ضمن هذه السلوكيَّات، يحتلُّ الأكل أو عدم الأكل مكانته بغَرضِ الهروب من المشاعر، أو تَوجيهها إلى الداخل بدلًا من التعبير عنها خارجيًّا بصورةٍ سليمة. أمَّا عن العلاقات، فهناك مَيلٌ في الأسر المضطربة إلى "**قلَّة التواصل أو عدمه**" (**Lack of Communication**)، أو التواصل بطريقةٍ ميكانيكيَّةٍ وغير أمينةٍ وجدانيًّا. لا يتوقَّفُ عدم التعبير في الأسرة المضطربة عند حدِّ عدم التعبير عن المشاعر فقط، بل يمتدُّ إلى عدم التعبير عن الاحتياجات أو الاختلافات أو الإحباطات. وعندما يحدُثُ التواصل- وهذا نادر- فغالبًا ما يكونُ مُقتَضَبًا، أو في اتِّجاهٍ واحدٍ وغير مُتَبادَل، مثل الأوامر والنواهي، أو أنَّ التواصُلَ يَدورُ حَول الأمور

العمليَّة الخالية من المشاركة الشخصيَّة الوجدانيَّة. بالإضافة إلى ضَعْف التواصل، تتميَّزُ الأسَرُ المضطربة بمشكلةٍ حقيقيَّةٍ في **"حدود العلاقات"** (**Boundaries**). فإمَّا التَّباعُدُ والجفاء، وإمَّا التورُّط المبالَغ فيه في حياة الآخرين. وقد أشَرْنا سابقًا إلى قضيَّة الحدود هذه باستفاضةٍ عندما تحدَّثْنا، في كتابٍ آخر، بشأن الاعتماديَّة.[٧]

## الجوعَ إلى الحبّ

من السِّماتِ الأساسيَّةِ التي تتميَّزُ بها الأُسرة التي تُساعدُ على نشوء اضطرابات الأكل هي ذلك الجوعُ إلى الحبِّ والافتقار إلى التعبير عنه بكلِّ الصوَر واللُّغات مثل: كلام التشجيع الإيجابيِّ وعبارات الإطراء، وتكريس وقتٍ خاصّ، وتقديم الهدايا والعطايا، والتلامس الجسديِّ وإظهار الحنان، وغيرها من صُوَر التعبير عن الحبّ. ربَّما يكونُ الحبُّ (بمعنى الرغبة في المصلحة أو التضحية أو التَّفاني من أجل الأطفال) موجودًا، غير أنَّ الأطفالَ والمراهقين يحتاجون لأنْ يَصِلَهم هذا الحبُّ باللُّغات التي يفهمونَها. ويجبُ ألّا نفترضَ أنَّ الحبَّ إذا كان مَوجودًا، فإنَّه سيَصِلُ سواءٌ بَذَلْنا جَهدًا في توصيله أم لَم نَبذل.

(٧) د. أوسم وصفي، "أحتاج إلى المساعدة- إدمانُ العلاقاتِ والجنسِ والمخدِّرات" (عمَّان: أوفير، ٢٠٠٩) ص: ٧٤ - ٧٨.




الشكل رقم (٢): سريانُ الحبِّ بين الأجيال في الأسرة

يمكنُنا أن نُشبِّهَ هذا الجوعَ إلى الحبِّ بخزَّان (خزَّان الحبّ). كلُّ واحدٍ منَّا يولَدُ وفي داخله هذا الخزَّان الفارغ، والذي يحتاجُ لأن يُملأ. فإذا كان الوالدان يتمتَّعان بقدرٍ كافٍ من الصحَّة النفسيَّة، والتوازن العاطفيّ؛ وكانت خزَّاناتُ الحبِّ لديهما مملوءةً، فإنَّهما يملأان الخزَّانات الفارغة لأطفالهما على مدى السنوات من الطفولة حتَّى مرحلة النضج.[٨] وهذه خُطَّةُ الله لحياة كلِّ إنسان. وإنْ لَم تَتِمَّ لأيِّ سبب، سواءٌ أمقصودًا كان أم غيرَ مقصود، فإنَّ الإنسانَ يتأثَّرُ على الرُّغم من نيَّاتِ والدَيه الطيِّبة، وعلى الرُّغم من أنَّ ما حَدَثَ كان أمرًا خارجًا عن إرادتهما.

(٨) بتصرُّفٍ وإضافات من الكتاب العمليّ: "الحبُّ اختيار":

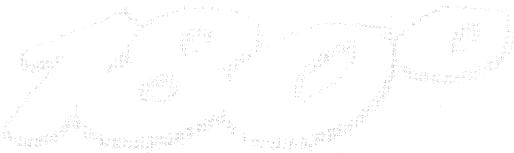
F. Minirth, P. Meyer, Love is a Choice Workbook, (Nashville: Thomas Nelson, 1995)

تأمَّلْ هذه الاحتياجاتِ النفسيَّةَ العشرة، وافحَصْ مدى تسديدِ كلِّ احتياجٍ منها في حياتك، ثُمَّ اشرَحْ كيف كان يُسدَّدُ هذا الاحتياجُ، أو لا يُسدَّد.

| الاحتياج | شرحُ الاحتياج | ما العلاقات في حياتك، التي سدَّدَتْ هذا الاحتياج، في أثناء مرحلة الطفولة، وفي الوقت الحاليّ؟<br>(ملحوظة: يمكنُ أن تكونَ علاقاتٍ أسريَّةً أو من خارج الأسرة).<br>مسدَّدٌ تمامًا إلى حدٍّ كبير تسديدٌ فقير غير مسدَّد غير متأكِّد |
|---|---|---|
| القبولُ غير المشروط | أنْ أشعرَ بأنِّي مقبولٌ ولي قيمة حتَّى إنْ لَم أحقِّقْ نجاحًا، أو عندما أخطئ. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| الإعجاب | أنْ أسمعَ كلماتِ الإعجاب، وأشعرَ بأنَّ لي قدرةً على فِعْل أشياءَ مُهمَّةٍ، وبأنِّي مفيدٌ للآخرين. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| المساندةُ والتعزية | عندما أتعرَّضُ لحزنٍ أو إحباط، فإنِّي أجدُ مَن يهتمُّ بأنْ يَسمَعَني ويُساعدَني. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| التلامسُ الدافئ غير الجنسيّ | أن أجدَ مَن يقتربُ منِّي جسديًّا بصورةٍ غيرِ جنسيَّة ليَحضُنَني أو يربتَ كتفي عندما أحتاج إلى ذلك. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| الأمان | أن أشعرُ بوجودِ كيانٍ أكبرَ منِّي يدافعُ عنِّي إذا تعرَّضتُ للخطر. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| الاهتمام | أن يسألَني أحدٌ عمَّا أشعرُ به، وأن يهتمَّ بمعرفة ما يحدث في حياتي. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| التقديرُ والاحترام | أن أجِدَ مَن يستَمعُ إليَّ باحترام عندما أتكلَّم، فلا يُسفِّه من آرائي. وألَّا أتعرَضَ للإساءة أو الإهانة. وإذا حدثَ هذا، فإنَّ المسيءَ يعتذرُ منِّي. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| المسؤوليَّة | أن تُعطى لي مسؤوليَّةُ أشياءَ أفعلُها بِحرِّيَّةٍ كاملة، وأن أتحمَّلَ نتائجَها. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

أودُّ التأكيدَ في النهاية على أنَّ ذِكْرَ دَورِ الأسرة في نموٍّ اضطرابات الأكل لا يهدفُ إلى إلقاء اللَّوم على الآخرين، أو تحميلهم المسؤوليَّة، أو حتَّى تغذية الغضب تُجاهَهم. فالحقيقة أنَّ الآباءَ والأمَّهاتِ الذين كوَّنوا تلك الأسرَ المضطربة، فعلوا ذلك لأنَّهم أنفسَهم نتاجُ أسرٍ مضطربة. وهكذا فإنَّ جيلًا بعدَ جيلٍ يورثُ الاضطرابَ إلى ما بعده من أجيال، حتَّى يأتيَ جيلٌ يتحمَّلُ مسؤوليَّة مُواجهةِ الحقائق المؤلِمة، والعمل على التَّعافي والنموّ؛ فيُورثُ الصحَّة للأجيال القادمة أكثرَ ممَّا يورثُهم المرض. يجب ألَّا نُضيِّعَ وقتَنا في لَوم الآخرين، بل علينا أن نستثمرَ وقتَنا وجَهدَنا في النظر إلى الأمام لنَعيشَ بطريقةٍ أفضل.



## الفصل الثالث

# اضطراباتُ الأكلِ والإساءاتُ الجنسيَّة

> **أظهرتْ إحدى الدراسات أنَّ لدى نصف النساء المصابات باضطرابات الأكل تاريخًا من التعرُّض للإساءة الجنسيَّة في الطفولة أو المراهقة.**

تنتشر في الأسرة المضطربة كلُّ أنواع الإساءات. غير أنَّ من المناسب أن نُفرِدَ فصلًا للعلاقة بين الإساءات الجنسيَّة بالذَّات واضطرابات الأكل؛ لأنَّ هذه العلاقة مُهمَّةٌ ووثيقة. في إحدى الدراسات[9]، وُجِد أن لدى ٥٠٪ من النساء المصابات باضطرابات الأكل (الأنوركسيا والبوليميا) تاريخًا من التعرُّض للإساءات الجنسيَّة (بينما كانت نسبة التعرُّض للإساءة الجنسيَّة في العيِّنة الضابطة[10] (Control sample) من النساء غير المصابات باضطرابات الأكل نحو ٢٨٪. وهذه هي نسبةُ حدوث الإساءة الجنسيَّة بين النساء في المجتمع بصورةٍ عامَّة).

ويوجَدُ أكثرُ من نمطٍ لتَفسير اضطربات الأكل لدى مَن تعرضنَ للإساءات

(9) L. Tice, et al. Sexual Abuse in Patients with Eating Disorders. 1989. National Library of Medicine. National Institute of Health.

(١٠) في البحوث العلميَّة التي تحاولُ دراسةَ ظاهرةٍ في مجموعةٍ من البشر لَهم سماتٌ معيَّنة أو يُعانون من مرض معيَّن، يجب أن تكون هناك عيِّنةٌ من العدد نفسه ومن البيئة نفسها لا تُعاني من هذا المرض؛ ليرى الباحثون إنْ كانَتْ لديهم الظاهرة نفسها أم لا، وليَفهموا كيف تختلفُ عن المجموعة المصابة بالمرض. في هذه الحالة، نريدُ أن ندرسَ تواتُرَ الاعتداء الجنسيِّ بين المصاباتِ باضطراباتِ الأكل. لذلك يجب أن تكونَ لدينا عيِّنةٌ ضابطةٌ من نساءٍ من العمر نفسه والخلفيَّات الاجتماعيَّة ذاتها لا يُعانينَ من اضطراباتِ الأكل، فندرسَ تواترَ الاعتداء الجنسيِّ بينهنَّ. إذا كانَ هذا التواتُرُ أقلَّ منه في المصابات باضطراب الأكل، تكونُ عندئذٍ ثَمَّةَ علاقةٌ ما بين اضطرباتِ الأكل والاعتداء الجنسيّ. أمَّا إذا كانَتْ نسبةُ الاعتداء الجنسيِّ ما بين المصاباتِ باضطراباتِ الأكل هي النسبة نفسها التي ما بين مَن لا يُعانينَ من اضطرابات الأكل، فلا تكونُ ثَمَّة علاقةٌ بين اضطرابات الأكل والاعتداء الجنسيّ.

الجنسيَّة، أهمُّها: كراهيَةُ الجسد وعقابُه لأنَّه- بشكلٍ أو بآخر- "تَسبَّب" في هذه الإساءة، ومنها أيضًا محاوَلةُ استعادة السيطرة على الجسد الذي خضعَ طويلًا لسَيطرةِ آخرين. كما أنَّ بعضَ المصاباتِ باضطرابات الأكل مِمَّن تعرضْنَ للإساءة الجنسيَّة يستخدمنَ الأكلَ أو عدم الأكل بصورةٍ سحريَّةٍ لتَحقيق نوعٍ من "اختفاء الجسد"، ومن ثَمَّ حمايته. هناك نمطٌ آخرُ لاضطرابات الأكل، ولا سيَّما بين المصابات بالبوليميا، وهو أنَّ الغضبَ من الرِّجال يُوجَّهُ إلى الداخل من خلال التحكُّم في الأكل. ويكون هذا تحديدًا بين النساء اللَّاتي لا تسمَحُ طبيعةُ شخصيَّاتِهنَّ وتكوينِهنَّ الأخلاقيِّ باستخدام طرقٍ أخرى لتَوجيه الغضب نحو الخارج في صورةِ علاقاتٍ جنسيَّةٍ مُتَعدِّدة بالرجال، وفي بعض الأحيان تَستخدم الناجية (أو الناجي) من الإساءات الجنسيَّة اضطراباتِ الأكل جنبًا إلى جنبٍ مع العلاقات الجنسيَّة للتَّنفيس عن الغضب من المعتدي.[١١]

## لابدّ أن أعاقبَه!

إنَّك لا تتصوَّرُ إلى أيِّ مدًى أكرهُ جسدي وأريد أن أشوِّهَه. لا يمكن أن يكونَ هذا الجسدُ البدينُ المترهِّلُ ذو الثَّديَين الكبيرَين جسدًا لرَجل! بعد أن أخرجَ من عندك، سأذهبُ إلى أحد المطاعم وآكُلَ حتَّى تؤلمني معدتي. أنا أستطيعُ أن أتَّبعَ

(١١) في الدراسة المذكورة سابقًا، كانت لدى ٤٦٪ من النساء المصاباتِ بالبوليميا علاقاتٌ جنسيَّةٌ متعدِّدةٌ وغير شرعيَّة بِالرِّجال.

نظامًا غذائيًّا وأُنقِصَ من وزني، لكنْ لماذا أفعلُ هذا؟ جسدي لا يستحقُّ أن أهتمَّ به. بل لا بدَّ لي أن أعاقبَه بأنْ أجعلَه على هذه الحال: بدينًا وقبيحًا.

قال لي هذه الكلمات شابٌّ يعاني من الميول المثليَّة،كما يُعاني- بصورةٍ خاصَّة- من مشاعر شديدةِ السلبيَّةِ تُجاهَ جسده منذُ أن تعرَّضَ لاعتداءٍ جنسيٍّ من قِبَل أحد سائقي التاكسي وهو في سنِّ العاشرة. ولعلَّ السببَ في ربطه بين جسده وما قد حدث من اعتداء، هو أنَّ سائق التاكسي قال له ما معناه إنَّه لا يستطيع أن يقاوِمَ هذا الجسدَ الأبيضَ الممتلئَ والطريَّ والناعم.

ظلَّ صديقُنا هذا يقولُ لنَفسه منذ سنِّ العاشرة وحتَّى السابعة والعشرين هذه العبارة التي كتبَها في دفتر يوميَّاته، الذي نصحتُه أن يكتبَ فيه مشاعره وأفكاره: "أنت لستَ رجلًا! أنتَ لستَ رجلًا!". وكرَّرَ كتابتَها عشراتِ المرَّات في دفتره وكأنَّه يسدِّدُ اللَّكَماتِ إلى جسده. حتَّى إنَّه عندما بدأ يستجيبُ للعلاج؛ وبدأتْ تتناقَصُ ميولُه المثليَّة وتنمو لديه بعضُ الميول الغيريَّة (إلى الجنس الآخر)، راح يُقاوِمُ هذه الميول الجديدة. وقد أخبرني بذلك قائلًا إنَّه لا يريد أن "يُشفى"؛ لأنَّه لن توجَدَ امرأةٌ واحدةٌ تَقبَلُ هذا الجسد المشوَّه. هذا مع العلم أنَّه يتمتَّعُ بقدرٍ كبيرٍ من وسامة الوجه. وإذا أنقَصَ وزنَه واهتمَّ بجسده، فسوف تتَهافَتُ الفتياتُ عليه!

## يجبَ أن يختفي!

لقد كنت "أنثى" شبهَ مكتملةِ الأنوثة وأنا في العاشرة. وكان كلُّ مَن يعتدي عليَّ يعلِّقُ هذه التعليقات غير مصدِّقٍ أنَّ عمري لَم يتَعدَّ العاشرة بعدُ. لقدِ اعتقدْتُ دائمًا أن عليَّ أن أصيرَ نحيفةً؛ فكلَّما كنتُ نحيفةً، حَمَيتُ نفسي من النظرات واللَّمسات. يجب ألَّا يكونَ فيَّ ما يثيرُ الرجال. إنَّ ما يُثيرُ الرجالَ هو الانحناءات والاستدارات. يجب أن يكونَ جسدي خاليًا تمامًا من هذه الصفات لكي أكونَ في أمان. بل إنَّ لديَّ حُلُمًا منذ الطفولة أن أختفيَ تمامًا، وأصيرَ موجاتٍ كهرومغناطيسيَّةً أرى الناس ولا يرونَني هم- أؤثِّرُ في الحياة ولا تُؤثِّر الحياةُ فيَّ!

هذه الفكرةُ السحريَّةُ ليسَتْ نادرةَ الوجود بين الفتياتِ اللَّاتي تعرَّضْنَ للإساءة الجنسيَّة في الطفولة؛ وذلك بسبب النموِّ المبكِّر لمظاهر الأنوثة في أجسادهنَّ من دون أن يحصُلْنَ على الحماية والتَّوعية الكافية التي تَقيهنَّ شرَّ الإساءات الجنسيَّة في سنٍّ مبكِّرة. لا تُعبِّرُ هذه الفكرة عن نفسها فقط من خلال الامتناع عن الطعام (الأنوركسيا) حتَّى يختفيَ الجسد من فرط النحافة. فبعض الفتيات (ربَّما بسببِ عدم استطاعتهن الامتناع عن الأكل) لجَأنَ إلى إخفاء الجسد تحت أكوام الدهن حتَّى تختفيَ أيضًا معالِمُ الأنوثة منه، ولكِنْ بطريقةٍ أخرى. شاركَتْني إحدى أولئك النساء بالرُّعب الذي تشعر به عندما تفقِدُ بعضَ الوزن وتسمعُ

بعض التعليقات، حتَّى من نساءٍ أُخريات، أنَّ جسدَها بدأ يصيرُ أجمل. هذا الخوفُ مُنفصِلٌ عن الواقع الحاليِّ. فهي قادرةٌ تمامًا أن تحمِيَ نفسَها من أيِّ نوعٍ من أنواع الاعتداء؛ لكنَّ الخوفَ الطفوليَّ الذي شعرَتْ به عندما تعرَّضَتْ للاعتداء الجنسيِّ في الطفولة، ظلَّ مُختَزَنًا في داخلها ليَخرجَ هكذا كما هو من دون أيِّ تأثيرٍ في منطق الواقع الحاليّ.

## كنتَ أشاهد، لكنِّي لم أكَنْ أرى!

بعد سنواتٍ من تَكرار الاعتداءاتِ الجنسيَّة من قِبَل أخي الكبير، صرتُ أعرفُ متى سيَأتي ليَأخُذَني. صرتُ أعرفُ مَوعد الاعتداء المتكرِّر. كما أنِّي بدأتُ أعرفُ المدَّةَ التي يحتاجُ إليَّ فيها إلى ينهيَ ما أتى ليَأخُذَني من أجله. في السنوات الأولى كنتُ أقاوِم، ولكنِّي تَوقَّفْتُ بعد ذلك عن المقاومة و"احترمت نفسي"، وبدأتُ أستَسلِمُ ولا أبادِرُ بأيَّة مُقاوَمةٍ؛ لأنِّي كنتُ أعرفُ مسبَّقًا أنِّي إن رفضْتُ، فإنَّ مصيري سيَكونُ الضربَ والجرَّ من الشعر. وكلَّما كان رَفضي للاعتداء قويًّا، كان الضربُ أقوى وأعنف. هكذا تعلَّمْتُ أن أسكُتَ وأقبَلَ بِلا مُقاوَمة. أذكُرُ كيف أنِّي، لَمَّا كنتُ طفلةً، درَّبْتُ نفسي أن "أقبلَ الواقع" الذي أنا فيه على الرُّغم من شدَّة الألَم. أذكُرُ جيِّدًا وقوفي أمامه دون أن أتحرَّك، ومن دون حتَّى أن أُصدِرَ أيَّ صوت. كان يفعلُ ما يريد وبالطريقة التي يُريد.

أمَّا أنا فكُنتُ أنظرُ إلى شيءٍ معيَّنٍ في الغرفة وأظلُّ أركِّزُ نظري عليه. قد يكونُ مصباحًا، أو لونًا ما، أو صورةً معلَّقةً أمامي على الحائط، أو حتَّى نملةً تمشي بجانبي على الأرض- وذلك كي لا أشعُرَ بحركته على جسمي. وبمرور الوقت، اعتدْتُ أن "أفصلَ" ولا أركِّزَ على ما يفعلُه بي؛ لأنَّه صارَ أمرًا شبه يوميٍّ وعاديّ، حتَّى إنَّه صارَ بمرور مزيدٍ من الوقت "غير موجود".

تَصِفُ السطورُ السابقةُ بشكلٍ دقيق، ما يحدُثُ عندما يتعرَّضُ الأطفال لإساءاتٍ جنسيَّةٍ متكرِّرة. فهُم يفصلون إحساسَهم، ليُشاهدوا دون أن يَرَوا، كما تَصِفُ صديقتُنا. ربَّما تشاهدُ العين، لكنَّ المخَّ يفصِلُ نفسَه ولا يرى ولا يفهَمُ ما يحدُث. هذه الحالةُ تجعَلُ الإنسانَ ينفَصِلُ عن جسده وكأنَّه صار يَعيشُ داخل رأسِه فقط، أمَّا جسده فلَم يَعُدْ ينتمي إليه؛ لأنَّه صارَ يُدرِّبُ نفسه منذ الطفولة على الانفصال عن هذا الجسد ليَستطيعَ أن يحتملَ ما يحدُثُ، لا سيَّما إن لَم يَكُن، مثلُه مثلُ صديقتنا، قادرًا على الهرب منه.

**يمكنُ أن تنشأ اضطراباتُ الأكل كممارسةٍ تُحاوِلُ بها الناجيةُ من الاعتداء الجنسيِّ المتكرِّر في الطفولة أن تستعيدَ شيئًا من سلطانها على جسدها.**

في هذه الحالة يمكن أن تنشأ اضطراباتُ الأكل كممارسةٍ تُحاوِلُ بها الناجيةُ من الاعتداء الجنسيِّ المتكرِّر في الطفولة أن تستعيدَ شيئًا من

سلطانها على جسدها. إنَّ الإنسانَ يشعُرُ بألَمٍ وخِزْيٍ شديد عندما يفقِدُ سَيطرتَه على جسده، لكنَّه يُمارِسُ أحيانًا الانفصالَ عن جسده إنْ كان الألَمُ والخزيُ الناتجُ عمَّا يحدُثُ لجسده ألَمًا أكبرَ وأشدّ. ولكي يستعيدَ الإنسان- ولَو بشكلٍ سحريّ- سَيطرتَه على جسده، يمكن أن يمارسَ ممارساتٍ يحسبُها الأشخاصُ الذين لَم يمرُّوا بمثل هذه الأحوال غريبة. فهو قد يُمارِسُ حينها الامتناع عن الأكل رغم الجوع، أو قد يؤذي جسده. قالت لي إحداهنَّ إنَّها تجرَحُ جسدَها، لكنَّها لا تكادُ أن تشعرَ بأيِّ ألَم، فتَزيدُ من الجروح وتعمِّقُها حتَّى تشعرَ ببعض الألَم، الذي قد يُعيدُ إليها الشعور بأنَّ جسدَها لا يَزالُ ينبِضُ بالحياة، وبأنَّه لا يَزال ملكَها بعد أن درَّبتْ نفسَها لسنواتٍ طويلة على الانفصال عن جسدها.

## الموت بنيرانٍ صديقة![١٢]

كلَّما رأيتُ رجلًا، يتَوَلَّدُ في داخلي شعورٌ قويٌّ بأنِّي أريدُ جَعْلَه دليلًا حيًّا على أنَّ الرجالَ كلَّهم حيواناتٌ جنسيَّة. في فترة المراهقة، كنتُ أقصِدُ فِعْلَ ذلك مع مَن "يدَّعون" أنَّهم كبارٌ وعاقلون ومُتَديِّنون. كنت أستخدم كلَّ طرقِ الإغواء لكي أجعلَ ذاك المدَّعي يُمارِسَ الجنسَ معي. وليس هذا حبًّا في الجنس بالتأكيد، فأنا أكرهُ الجنسَ وأحسبُ أنَّه نوعٌ من أنواع

(١٢) يصِفُ تعبيرُ "النيران الصديقة" (Friendly fire) حدوثَ خلَلٍ في التوجيه، فيضربَ جيشٌ ما نيرانَه على أفرادٍ منه بدلًا من توجيهها نحوَ المعتدي.

الاعتداء. أذكُرُ في اليوم الذي طرَدَني فيه أبي من البيت، أنِّي ذهبْتُ ومارسْتُ الجنسَ مع رجلٍ في عمر أبي لكي أنتقِمَ منه!

لقد رَوَتْ لي الفِقرةَ السابقةَ فتاةٌ في منتصف العشرينيَّات. كانت تلك الفتاةُ قد تَورَّطَتْ في علاقاتٍ جنسيَّةٍ مُتعدِّدةٍ- وبعضها للَيلةٍ واحدة- بأناسٍ أغرابٍ تمامًا، وكان دافعُها هو الانتقامَ من الرجال. غير أنَّها الآن بدأت تشعرُ بالتَّعب، وراحتْ تدركُ أنَّها قد أنهكَت نفسها إنهاكًا جسديًّا ونفسيًّا شديدًا في مسيرة الانتقام المحمومة هذه. وقد اعترفَتْ قائلةً: "نعم، أنا أدمِّرُ نفسي!".

ومن ضمن سلوكيَّات "تدمير النفس" هذه، بالإضافة إلى الانفلات الجنسيّ، كانت تُمارسُ الإفراط في الأكل (البوليميا)، وتجريح الجسد أيضًا. وكانَتْ أحيانًا تستخدمُ أسلوبَين في آنٍ معًا. فذاتَ مرَّة، كسرَتْ زجاجةً وأعطَتْها لشخصٍ يمارِسُ الجنس معها، وطلبَتْ منه أن يستخدمها في جرحها بكتابة كلمة (Cheap) أي "رخيصة" على جسدها، وكأنَّها تُوَجِّهُ هذه الكلمة إلى نفسها بكلِّ الطرقِ الممكنة.

أخيرًا، أودُّ أن أقولَ إنَّ من الضروريِّ عند التَّعامل مع اضطرابات الأكل أن يُفتحَ مِلَفُّ الإساءات الجنسيَّة؛ لأنَّه تحدُثُ أحيانًا إساءاتٌ جنسيَّةٌ بصُوَر تجعَلُ الناجيةَ من الإساءة لا تَظنُّ أنَّ ما حدثَ لها هو بالفعل إساءةٌ جنسيَّة، لا سيَّما إذا لَمْ يحدُثْ تلامسٌ جنسيّ، أو إذا كان الفعلُ الجنسيُّ بموافقتها، أو أنَّه تَمَّ بطريقةٍ حنونةٍ ولطيفة. وأستطيعُ أن أقولَ

إنَّ أغلبَ الذين نجحوا في التعافي من اضطراباتِ الأكل هم الذين واجهوا هذه الاضطرابات بطريقةٍ مُتَعدِّدةِ الأوجه. وأقصد بذلك أنَّهم فهموا أنَّ هذه الاضطرابات لا تتعلَّق فقط بالأكل، وإنَّما هي الجزء الطافي من جبلِ الجليد فوق سطح الماء، بينما تكوَّنَ الجبلُ كلُّه بِفِعل الكثير من العوامل المختلفة: الأسرة والتنشئة والعلاقة بالجسد والجنس والآخرين والعلاقة بالحياة بشكلٍ عامّ.

أتصوَّرُ أنِّي الآن قد قدَّمْتُ على نحوٍ مختصرٍ تعريفًا بهذا النوع من الاضطرابات وجذوره المختلفة. لكنْ قبل أن ندخُلَ في الجزء الثاني من هذا الكتاب الذي يتناول التعافي من هذه الاضطرابات، أظنُّ أنَّ من المناسب أن نضيفَ فصلًا يختصُّ بالأكل الصحِّيّ، ووظائفه النفسيَّة والاجتماعيَّة، ناهيك بالوظيفة الغذائيَّة، وكيف يمكنُ أن نأكُلَ بصورة صحِّيَّة.

# الفصل الرابع

# الأكلُ بطريقةٍ صحّيّة

على الرُّغم من اعترافنا بأنَّه لا توجَدُ طريقةُ أكلٍ نستطيع أن نطلقَ عليها أنَّها الأسلوبُ الوحيدُ والأمثلُ للأكل، فإنَّ ''إيلين ساتر'' في كتابها عن الأكل الصحِّيِّ للأطفال، تقترحُ بعضَ الخطوط العريضةِ لِمَا يُسمَّى ''الأكل بصورةٍ طبيعيَّة''. فتقول إنَّ معنى أن تأكُلَ بصورةٍ طبيعيَّةٍ هو أنَّك تأكلُ عندما تشعرُ بالجوع، وأنَّك تستمرُّ في الأكل حتَّى تشعرَ بالشبع. وهذا يعني أنَّك تستطيعُ أن تختارَ ما تحبُّ من الأطعمة، وتأكلَ منها حتَّى تشعرَ بأنَّك راضٍ ولا تريدُ المزيد، وهو لا يعني أن تَكُفَّ عن أكل تلك الأطعمة لأنَّك تظنُّ أنَّه حانَ الوقت لأن تَضَعَ حدًّا لأكلك.[١٣]

إنَّ الأكَلَ بصورةٍ طبيعيَّةٍ يعني أنَّه بمقدورك أن تضَعَ حدودًا مُتَوازنةً لاختياراتك لأنواع المأكولات المختلفة لتَأكُلَ ما هو صحِّيّ، ولا يعني أنَّ حدودَك تكونُ بالصَّرامة التي لا تسمحُ بمرور أيٍّ من الأطعمة الشهيَّة. إنَّ الأكلَ بصورة طبيعيَّة يعني أن تسمَحَ لنَفسك من وقتٍ إلى آخر بأن تأكُلَ لأنَّك سعيدٌ، أو حزين، أو تشعر بالملل لأنَّ هذا الأمر ببساطةٍ يُشعركَ بالراحة.

إنَّ الأكَلَ الطبيعيَّ مَرِنٌ ويتأثَّرُ بحالتك النفسيَّة، ومقدار جوعك، ونوعيَّة الأطعمة التي تتناوَلُها. ومن الطبيعيِّ أن تأكُلَ ثلاثَ وَجباتٍ يوميًّا، في معظم الوقت، لكنَّه قد يعني أن تختارَ تناوُلَ وجباتٍ صغيرةٍ مُتَعدِّدة، وهو ما يعني أنْ تتركَ بعضَ الحلوى ولا تَلتهمَها كلَّها؛ لأنَّك تعلَمُ أنَّه في مقدورك أن تأكُلَها غدًا، أو قد يَعني أن تأكُلَ الكثيرَ منها؛ لأنَّها لذيذةٌ جدًّا الآن وهي ساخنة.

(13) J. A. Heaton and C. J. Strauss, Talking to Eating Disorders: Simple Ways to Support Someone With.

ويعني الأكل بصورةٍ طبيعيَّةٍ أيضًا أنَّك في بعض الأوقات تشعرُ بالامتلاء وعدم الراحة، وأنْ تشعُرَ في وقتٍ آخر بالجوع لأنَّك لَم تأكُلْ كفايَتَك. وهو يعني كذلك أن تَثِقَ بأنَّ جسمَك سيُعوِّضُ الأخطاءَ التي تقترفُها في أسلوب التغذية.

إنَّ مسألة الأكل الطبيعيِّ يمكنُ أن تستحوذَ على بعضٍ من اهتمامِكَ ووقتِكَ، ولكنَّها تظلُّ منطقةً مُهمَّةً حالُها حالُ مناطقَ أخرى مُهمَّةٍ في حياتك، فهي مسألةٌ لا تُسَيطرُ وحدَها على كلِّ نواحي حياتك.

نلاحظُ ممَّا سبقَ أنَّ الطريقةَ الصحِّيَّة للأكل لا تَتجاهَلُ حقيقةَ أنَّ للأكل وظائفَ أخرى في حياة الإنسان بخلاف التغذية. فللأكلِ أيضًا- كونُه نشاطًا إنسانيًّا- وظائفُ نفسيَّةٌ واجتماعيَّةٌ متعدِّدة. وكلَّما أشبَعَ الإنسانُ هذه الوظائفَ بشكلٍ سليمٍ ومُتَوازن، كان يأكل بصورةٍ صحِّيَّة لا جسديًّا فقط، بل نفسيًّا واجتماعيًّا أيضًا.

## الأكلَ للّذة

ليسَتِ اللَّذَّةُ تَرَفًا أو فسقًا أو أمرًا مضادًّا للنُّضج والنموِّ الروحيِّ والنفسيّ. فاللَّذَّة أمرٌ ضروريٌّ لاستقرار الإنسان وتحمُّلِه للحياة بكلِّ ضغوطها وآلامها. في خمسينيَّات القرن العشرين؛

**إنَّ التعرُّضَ المتكرِّرَ للوَجباتِ السريعةِ عاليةِ السعراتِ وعالية الدهون، يؤدِّي إلى إفساد مراكزِ اللَّذَّة، ويؤدِّي أيضًا إلى الأكلِ القهريِّ والبدانة.**

ونتيجةً لتَطوُّر بحوث تشريح المخّ، اكتُشِفَ ما أطلق عليه "مراكز اللَّذَّة" في المخّ، وهي تقَعُ في ما يُعرَف باسم "التركيب الحوفيِّ (الطرفيِّ) للمخّ" (Limbic System). وهذا التركيبُ يشملُ تحديدًا: "النواة المنحنية" (Nucleus Accumbens)، و"الحاجز الشفاف" (Septum Pellucidum). وتُفرزُ هذه التركيباتُ المخِّيَّة مادَّةَ "الدوبامين" (Dopamine) المسؤولة عن شعور الإنسان باللَّذَّة عندما يأكلُ بعد جوع، ثُمَّ يتَناقَصُ بالتَّدريج الشعورُ باللَّذَّة عندما يشعرُ الإنسانُ بالشَّبع، فيتوقَّفَ عن الأكل. ونظامُ "اللَّذَّة" في مخِّ الإنسان ضروريّ، حالُه حالُ نظام "الألم". وهما يُشكِّلان معًا ما يُشبهُ دوَّاستَي البنزين والفرامل في السيَّارة. فالأولى تُمثِّلُ التقدُّم نحو الأمام (اللَّذَّة)، عندما نُمارسُ السلوكَ الذي يجلِبُ اللَّذَّة، فيما تمثِّلُ الأخرى التوقُّفَ عن التقدُّم (الألَم)، عندما نتوقَّفُ عن ممارسة السُّلوك الذي يجلِبُ الألَم. إنَّ على هذا النظام المشترَكَ أن يعملَ باتِّزانٍ لضَبطِ سلوك الإنسان. فنحن نأكلُ لأنَّ الطعامَ يجلبُ اللَّذَّة. لكنْ بعدَ حدٍّ معيَّنٍ من الأكل، تبدأ اللَّذَّة في التناقص؛ لأنَّ نظام الألم يبدأ في العمل بسبب الانتفاخ الزائد في المعدة، فيَصيرُ الأكلُ سلوكًا جالبًا للألَم بعدَما كان جالِبًا للَّذَّة. والأمرُ ذاته يحدُثُ في سلوكيَّاتٍ أخرى متعدِّدة من جسديَّةٍ ومعنويَّة.

عندما يحدُثُ خللٌ في هذا النظام، يحدُثُ الاضطراب. وقد ثَبَتَ في بعض البحوث عن اضطراب البوليميا أنَّ المصابات به لا يختبِرْنَ تناقُصَ اللَّذَّة في أثناء الأكل، لذا فإنَّهنَّ لا يتَوَقَّفْن. وهذا هو السببُ وراءَ نَوباتِ النَّهم

الشديد التي تنتابُ المصابات بهذا الاضطراب.[١٤] كما يؤكِّدُ بحثٌ جديدٌ أُجريَ على الفئران، ونُشِرَ في تشرين الأوّل/أكتوبر ٢٠٠٩،[١٥] أنَّ مراكزَ اللَّذّة تصيرُ أقلّ استجابةً كلَّما أكَلَ الفئران طعامًا يُشبِهُ الوجبات السريعة عالية الدهون. وعندما تكونُ مراكز اللَّذَّة أقلّ استجابةً، فإنَّ الفئران تأكُلُ على نحوٍ مستمرٍّ من دون أن تشعرَ باللَّذّة، فتَستمرُّ بالأكل لكي تشعُرَ باللّذَّة. ويفسِّرُ هذا البحثُ سببَ انتشار إدمان الأكل والسُّمنة بين مَن يتَناوَلونَ الوجباتِ السريعة. والسرُّ في ذلك أنَّهم، بتَناوُل الأكل غير الصحِّيّ، يُفسدون مراكزَ اللَّذّة في المخّ.

## الأكلَ للاحتفال والاتِّصال

دائمًا ما يَلعَبُ الأكلُ دورًا محوريًّا في كلِّ ألوان الاحتفالات، وهو يوطِّدُ العلاقات ويُشكِّلُ جزءًا مهمًّا من المجتمع والثقافة.

دائمًا ما نجِدُ الأكلَ عنصرًا أساسيًّا في أيِّ نوع من أنواع الاحتفال، سواءٌ الدينيَّة أم الاجتماعيَّة. كما نجِدُ أنَّ كلَّ المجتمعاتِ تَصنَعُ لكلِّ عيدٍ أو مناسَبةٍ نوعَ طعامٍ معيَّنًا يصيرُ مرتبطًا بذلك العيد أو تلك المناسبة، بل توجَدُ أكلاتٌ ترتبطُ بكلِّ ثقافةٍ وكلِّ بلد. وليس هذا فقط بسبب اللَّذّة الحسِّيَّة التي يجلبُها الأكل، ولكنْ لأنَّ الأكلَ سلوكٌ اجتماعيٌّ وثقافيٌّ

(14) A. W. Logue, The Psychology of Eating and Drinking. (N.Y. Brunner Routledge, 2004) p. 165

(15) Science Daily, Oct. 27, 2009

وفنِّيٌّ يجمَعُ الناس، ويبعَثُ على الشعور بالسعادة بينهم. فلَذَّةُ الطعام لا تأتي فقط من النكهة التي يتذوَّقُها الإنسانُ في فمه، إنَّما أيضًا من الروائح والألوان والاستعداد وترتيب المائدة والزهور والشموع، إضافةً إلى الموسيقى المصاحبة واجتماع الناس وحديثهم حول الطعام، وأيضًا ارتدائهم للملابس الجميلة والعطور الفوَّاحة. تزيدُ كلُّ هذه من شعور الإنسان باللَّذَّة والرضى، وتقلِّلُ من الخوف والقلق والدفاعات، وتزيد من الاطمئنان، وهي من ثَمَّ تُشجِّعُ على التواصل العميق الذي يؤدِّي إلى "الالتِحام النفسيِّ ما بين الناس" (Bonding)، فعندما يجلسُ شخصان معًا للأكل، يحدُثُ بينهما ارتباطٌ خاصٌّ، لا سيَّما إذا اشتَرَكوا في رغيفٍ واحدٍ من الخبز، وغَمَسوا خبزَهم هذا في طبقٍ واحد. وتعبِّرُ عن هذا المفهوم الفطرةُ الشعبيَّة من خلال تعبيرات عامِّيَّة مثل: "أكلْنا معًا عيش (خبزًا) وملح"، للإشارة إلى تكوين علاقةٍ حميمة. أيضًا عندما لا يَفي أحدُهم بما هو متوقَّعٌ منه في تلك العلاقة الحميمة يُقالُ عنه إنَّه "خان العيش (الخبز) والملح!". وكثيرًا ما نرى خلافاتٍ عميقةً حُلَّتْ على مائدةِ وليمةٍ، لكنْ ليسَتِ الأمور بهذه البساطة دائمًا. فمن الممكن أحيانًا أن تتحوَّلَ ولائمُ المحبَّة إلى شجارٍ وصراع. فالأكلُ في حدِّ ذاته، من دون نِيَّة الصُّلْح والتسامُح والتقارُب- لا يَحُلُّ المشكلاتِ بشكلٍ سحريّ.

## الأكل والحنان

منذ لحظةِ الولادة والرضاعة، يرتبِطُ الأكلُ عندنا بالحنان، أو قد يُستخدَم

**ليسَ سيِّئًا أن يرتبطَ الأكلُ بالحنان. لكنْ عندما يكونُ هذا الارتباطُ مُبالَغًا فيه، فإنَّه قد يجورُ على الروافد الأخرى للعلاقات.**

كإحدى طرقِ التعبير عنه. إنَّ الطفلَ الذي يُولَدُ- والولادةُ في حدِّ ذاتها صدمةٌ مؤلِمة- يُلقَمُ بسرعةٍ الثَّديَ حتَّى يهدأ ويشبَعَ ويطمئنَّ إلى أنَّه في هذا العالَم "الخارجيّ"، سيَجدُ شبعًا لجوعه بعد أن كان في نعيم الرَّحِم يشبَعُ حتَّى قبل أن يجوع. ليسَ سيِّئًا أن يرتبطَ الأكلُ بالحنان. لكنْ عندما يكونُ هذا الارتباطُ مُبالَغًا فيه، فإنَّه قد يجور على الروافد الأخرى للعلاقات داخل الأسرة، ومن هذه الروافد: الفهم والحوار والتعبير الحرُّ عن المشاعر والأفكار، وربَّما يؤدِّي أيضًا إلى الإفراط في الأكل لتَسديد جوعه إلى الحنان.

إنَّ من الطبيعيِّ أن يرتبطَ الطعامُ والأكلُ بأمورٍ نفسيَّةٍ واجتماعيَّةٍ وثقافيَّة. وليس من المرَضِيِّ أن يُستخدَمَ أحيانًا للشعور ببعض السعادة والاسترخاء، وربَّما الحنان وكَسْرِ الملل. لكنْ إذا ارتبطَ الأكلُ أكثرَ من اللَّازم بهذه الأمور؛ وصارَ هو الطريقةَ الوحيدةَ لتَسديد احتياجاتٍ ينبغي أصلًا أن تُسدَّدَ بصُوَرٍ أخرى، فإنَّ الطريقَ يصيرُ ممهَّدًا لحدوث ارتباطٍ مَرَضِيٍّ بالأكل يؤدِّي إلى نشوء اضطراباتِ الأكل. وإليكُم قصَّةَ "نشوى"، التي هي دليلٌ على ذلك:

كان عمري وقتها تسع سنواتٍ أو عشر. غير أنَّ المشاعرَ والأحاسيس التي كنتُ أعاني منها كانت أكبر بكثير من هذا

العمر. كان لديَّ إحساسٌ بالرفض والوَحدة. وكانت هذه الأحاسيس تنتابني بشدَّةٍ في المدرسة بسبب كلمات الإهانة التي كنتُ أتلقَّاها، مثل: "أنتِ غبيَّة"، "أنتِ بليدة"، "أنتِ لا تنفعين لشيء!". لقد كان المدرِّسون يجعلونني أجلسُ في آخر الغرفة الصفِّيَّة وحدي، أو بجانب تلميذ بليد مثلي. لقد ترك بعضُ الضرب الذي تعرَّضْتُ له علاماتٍ على جسمي حتَّى اليوم! لَم أكُن أستطيعُ في ذلك الوقت أن أعبِّرَ عن ألمي بالكلام؛ فوجدْتُ أنَّ أفضلَ طريقة "أفرِّج فيها عن همِّي" هي الأكل. وقد ساعد على ذلك أنَّ أهلي أيضًا كانوا يستخدمون هذه الطريقة في التنفيس عن مشاعرهم. فبدأتُ آكل سواءٌ أجائعةً كنتُ أم لا. كنتُ آكلُ عندما أشعرُ بالضغط والاكتئاب، وفي وقت الشعور بالقلق، وحتَّى في وقت الفرح والإثارة. صارَ الأكلُ هو صديقي ورفيقي الذي لا يرفضني، بل يمدُّني أيضًا بالشيء نفسه في كلِّ مرَّةٍ فيها ألجأ إليه، فكنتُ أركضُ إليه دائمًا عند كلِّ ألَمٍ أو إحباط.

عندما دخلتُ في سنِّ المراهقة، بدأت أبحث، مثل أيَّة فتاةٍ مراهقة، عن الحبِّ والحنان والقبول من الأصدقاء، ولا سيَّما أفرادٍ من الجنس الآخر. وبلا شكّ، لَم أجِدْ ذلك لأنَّ حجمي كان على الأقلّ كحجم ثلاثِ فتياتٍ في سنِّي! نعم، لقد كنتُ بدينةً حقًّا! فكانَتِ النتيجة مزيدًا من الألَم والإحباط، ومن ثَمَّ مزيدًا من الأكل لكي أسكِّنَ الألَمَ الذي فيَّ. وعند مرحلةٍ ما،

وصلتُ إلى حالٍ لم أستطع فيها التحكُّم في نفسي أو السيطرة عليها في ما يتعلَّقُ بالأكل، ولا سيَّما عندما ارتبَطَ النَّهمُ في الأكل بالأفكار الجنسيَّة كوسيلتَين أساسيَّتَين أتعامَلُ بهما مع الألَم والملل وكلِّ المشاعر السلبيَّة التي كنتُ أشعرُ بها. وقد جعلني هذا أشعرُ بعَجْزٍ وذُلٍّ شديدَين حتَّى إنِّي كنتُ أتمنَّى الموتَ لنَفسي.

ونظرًا إلى عمق هذا الوَجَع، طلبتُ من الله أن يأخذَني أو يحرِّرَني من عبوديَّة الأكل والجنس. سمعْتُ عن مجموعات المساندة، وفيها عرفْتُ حقيقةَ احتياجي الطبيعيِّ والمشروع إلى الحبِّ والقبول غير المشروط. وعرفتُ أيضًا كيف أنَّ افتقاري إلى هذا النوع من الحبِّ أدَّى إلى إحساسي بعدم الأمان، وهكذا فقد كنتُ أبحثُ عن الأمان في الأكل والعلاقات. كما تعلَّمتُ في مجموعات المساندة كيف أعرفُ مشاعري وأعبِّرُ عنها. صرتُ قادرةً على قَولِ إنِّي غاضبةٌ، أو فَرِحةٌ، أو حزينةٌ، أو مُحبَطةٌ. كانت هذه لغةً جديدةً بالنسبة إليَّ لَم أتعلَّمْها في بيتنا أو في المدرسة. لَمَّا دخلَتْ هذه اللغة حياتي، أخذَتْ مكانَ "لغة الأكل" التي كنتُ أستعمِلُها للتَّعبير عن نفسي. في هذه المجموعات، وجدْتُ أشخاصًا يعانون مثلي من أمورٍ مختلفة، لذلك استطاعوا أن يقبلوني ويحترموني ويشعرون بما أشعرُ به. طريقي في الشفاء والتعافي ما يزال طويلًا، لكنِّي أتقدَّمُ نحو الأمام كلَّ يوم.

# كيف يجب "ألّا تأكلَ"

يمكننا أن نوجِزَ الطرقَ غير الصحِّيَّة في الأكل، والتي ينبغي لنا تجنُّبها في النقاط التالية:

- لا تأكلْ للتَّسلية، أو أمام التلفاز، أو في أثناء تأديةِ عملٍ آخر. إنَّ بعض الأطعمة كالمسلِّيات والمقرمشات تُعدُّ إساءةَ استخدامٍ للأكل. وإذا حدَثَ ذلك، فَلْيَكُنْ في أضْيَقِ الحدود.

- لا تأكلْ للتَّنفيس عن مشاعر غضبٍ أو حزنٍ أو وَحدة. حاوِلْ أن تنمِّيَ طرقًا أخرى للتَّعامُل مع الضغوط، مثل: ممارسة الرياضة، وتنمية الهوايات، والمشاركة في الأنشطة الثقافيَّة أو الترفيهيَّة.

- لا تستخدِمِ الأكلَ للاحتفال إلَّا في أضْيَقِ الحدود.

- مع أنَّ للأكل دَورًا اجتماعيًّا في الحياة، فلا ينبغي أن يكونَ هو فقط ما يجمَعُ الناس. من الممكن أن نجتمعَ للصلاة معًا، أو للحديث مع تناوُلِ كوب شايٍ فقط أو شيءٍ خفيف مشابِه.

- تجنَّبِ الأكلاتِ السريعةَ قَدْرَ المستطاع، أو تناوَلْها في مناسَباتٍ قليلةٍ أو عند الضرورة.

- تجنَّبِ الأكل بين الوجبات قدرَ المستطاع.

# الجزء الثاني

# التعافي من اضطرابات الأكل

# الفصل الخامس

# التّعافي من اضطراباتِ الأكل:

## القرارُ وكَسْرُ الإنكار

- ما الإدمانُ الذي تصعبُ إدارته والتغلب عليه، والذي يُعدُّ أكثرَ صعوبةً من إدمان الكوكايين والهيروين والكحول؟
- ما الإدمانُ الذي يفشلُ في التعافي منه أكثر من ٩٥٪ من المدمنين؟
- ما أكثرُ الموادِّ الإدمانيَّة شيوعًا، والتي تظهر يوميًا في حياة الأمريكيِّين؟
- ما الإدمانُ الذي يقتلُ أكثرَ من مئة ألفِ أمريكيٍّ يوميًّا؟
- ما الإدمانُ الذي ينمو بسرعةِ البرق بين أطفال أمريكا ومراهقيها؟
- ما الإدمانُ الذي تُصرَفُ عليه بلايين الدولارات للرِّعاية الصحِّيَّة؟
- وأخيرًا، ما الإدمانُ الأكثرُ شيوعا ووضوحًا، مع أنَّه سرِّيٌّ ومخفيّ؟

**يسألُ** الدكتور "ماثيو أندرسن" (Matthew Andersen)[١٦]، ويجيب قائلًا: "إنَّه إدمانُ الطعام". ويضيفُ القولَ إنَّ معظمَ خبراء الريجيم يعرفون الحقائقَ المحزِنةَ وغير المُعلنة مثل أنَّ ٩٥٪ من الأشخاص الذين يصارعون البدانة يفشلون في الصمود على المدى البعيد (مدى سنتَين أو أكثر) من فقدانهم للوزن، وأنَّ معظمَ البرامج التي تَتَعامَلُ مع القضيَّة بوصفها فقط مشكلةً في الأكل أو الوزن، سرعان ما تفشلُ فشلًا ذريعًا. ويتسبَّبُ هذا كلُّه بدورةٍ من اليأس والإحباط، يتبعُها ارتماءٌ في أحضان هذا الإدمان بصورةٍ أقوى.

---

(16) www.totalhealthbreakthroughs.com/2008/12/the-worst-addiction-ever-part-1

لكي نستطيعَ أن نَجِدَ الطريقَ للخروج من دائرة إدمان الأكل، أو إدمان إنقاص الوزن (الأنوركسيا) أو كلَيهما (البوليميا)، يجب أن نتعلَّمَ أنْ ننظرَ بِبَساطةٍ إلى ما وراء الحلول البسيطة والوقتيَّة التي تُمليها علينا صناعةُ- أو بالأحرى "تجارة"- الأنظمة الغذائيَّة ومحاولات إنقاص الوزن. إنَّ الإجاباتِ الحقيقيَّةَ تقبَعُ في داخلنا، وهي مرتبطةٌ، كما رأينا، بأشياءَ كثيرةٍ في حياتنا أكثر من مجرَّد الطعام والأكل. إنَّ الحقيقة، كما يقول أوسكار وايلد[17] نادرًا ما تكونُ نقيَّةً، وهي غالبًا لا تكونُ بسيطةً، لكنَّنا دائمًا نبحَثُ عن الحلول التبسيطيَّة والمختزَلة.

**كما هي الحال في كلِّ السلوكيَّات القهريَّة (الإدمانيَّة)، لا يبدأ المصابُ بها في التفكير في التغيير إلَّا عندما تصيرُ خسائرُ السلوكِ أكثرَ من مكاسبه.**

في واقع الأمر، لا يخرِجُنا من وهم الحلول التبسيطيَّة والمختزَلة إلَّا شيءٌ واحد: الخسارة. كما هي الحال في كلِّ السلوكيَّات القهريَّة (الإدمانيَّة)، لا يبدأ المصابُ بها في التفكير في التغيير إلَّا عندما تصيرُ خسائرُ السلوكِ أكثرَ من مكاسبه. ذكرتُ سابقًا أنَّ إحدى عميلاتي، وهي شابَّةٌ في السابعةَ عشرة، بدأتْ تتخلَّى عن الأنوركسيا نسبيًّا عندما اكتشفَتْ أنَّها، بسبب الأنوركسيا، ستَفقدُ تفوُّقَها الرياضيّ. لذا، قد يكونُ "كَشْفُ الأرباح والخسائر"، الذي يُستَخدَمُ في إطار زيادة الدافعيَّة لعلاج الإدمان، من التدريبات العلاجيَّة المفيدة للإعداد لقرار التَّعافي. في هذا التدريب يُساعدُ المشيرُ عميلَه في تحديدِ مكاسبِ السلوكِ وخسائره، وفي الوقت نفسه، يحدِّدان معًا مكاسِبَ

(١٧) شاعرٌ وروائيٌّ وكاتبٌ مسرحيٌّ أيرلنديّ (١٨٥٤-١٩٠٠م).

التوقُّفِ عن السلوك وخسائره. عندما تميلُ الكفَّة إلى ناحية التوقُّف عن ممارسة السلوك، يصيرُ العميلُ مستعدًّا لاتِّخاذِ قرار التغيير.

| أرباحُ السلوك | خسائرُ السلوك |
| --- | --- |
| أشعرُ بالتفوُّق؛ لأنِّي أسيطرُ على نفسي، ولا أشعر بالذَّنْب. | نظراتُ الشفقة من الناس. |
| كلَّما استطعتُ أن أتحسَّسَ عظامي، شعرتُ بأنِّي بعيدةٌ جدًّا عن السُّمنة. | أشعرُ بالضَّعفِ الشديد. |
| استطعْتُ أن أنسى كلَّ مشكلاتي وآلامي. | بدأت أفقِدُ تركيزي، وأقَعُ في أخطاءٍ قاتلةٍ في العمل. |
| أستطيع أن آكل الحَلْوى، لكنِّي في الوقت نفسه أخسرُ من وزني. | أدخَلوني المستشفى قهرًا. |

| أرباحُ التَّعافي | خسائرُ التَّعافي |
| --- | --- |
| سأعودُ إلى حياتي الطبيعيَّة. | سأفقدُ السيطرة. |
| ربَّما أحتَفِظُ بعملي. | سأخسَرُ صديقًا عزيزًا (الأكلُ والريجيم). |
| لن أختبرَ الخِزْيَ الذي أختبِره بعدَ ممارسة التقيُّؤ الاختياريّ. | ربَّما يَزداد وزني. |

جدول رقم (٣): كشفُ الأرباح والخسائر لاضطرابات الأكل

## مواجهة الحقائق المؤلمة

لا يبدأ التَّعافي فقط بالاستعداد لمواجهة حقيقةِ التفكير المضطرب والسلوك القهريِّ الذي تتميَّزُ به اضطرابات الأكل، بل بالاستعداد أيضًا لمواجهة كلِّ الحقائق المؤلِمة في الحياة، سواءٌ الحاضرة منها أم الماضية.

**يبدأ التعافي من اضطرابات الأكل عندما نصيرُ مستعدِّين لأن نُواجِهَ الحياةَ كما هي.**

عندما نعرفُ الدَّورَ الذي يلعبُه اضطرابُ الأكل في حياتنا؛ وعندما ندركُ الثمنَ الباهظَ الذي ندفعُه في سبيل ما يَعِدُنا به اضطرابُ الأكل، والأهمُّ من كلِّ ذلك، عندما نبدأ في الإيمان بأنَّنا نستطيعُ أن نحصُلَ على هذه "الفوائد" بطرق أخرى لا تجعلنا ندفَعُ مثل هذا الثمن الباهظ، فإنَّ قرار التَّعافي عندئذٍ يصيرُ ممكنًا.

- عندما تصيرُ المصابةُ بإدمان الأكل مستعدَّةً لأن تُواجِهَ الحياةَ من دون اللُّجوء المستمرِّ إلى الأكل لحلِّ مشكلات الحياة وإحباطاتها، فإنَّها عندئذٍ تكونُ مستعدَّةً للبَدء في طريق التَّعافي.

- عندما يبدأ المصابون باضطراباتِ الأكل يُدركون طُرُقَ التفكير والمعتقداتِ الخاطئةَ الكامنةَ وراء هذه الاضطرابات، والكيفيَّة التي بها نشأتْ هذه المعتقدات، فإنَّهم عندئذٍ يكونون مستعدِّين للبَدء في طريق التَّعافي.

- عندما يتحمَّلُ المصابون باضطراباتِ الأكل مُواجَهةَ مشاعرهم التي دفنوها لِسَنَواتٍ طويلةٍ تحت مجموعةٍ من الدفاعات والسلوكيَّاتِ الدفاعيَّة (مثل سلوكيَّات الأكل)؛ ويبدأون في الإيمان بأنَّهم يستطيعون مُواجَهةَ هذه المشاعر من دون أن يموتوا أو يصابوا بالجنون، فإنَّهم عندئذٍ يكونون مستعدِّين للبَدء في طريق التَّعافي.

- عندما يتحمَّلُ المصابون باضطراباتِ الأكل الحياةَ من دون هذا القدر المبالَغ فيه من السيطرة؛ وعندما يستطيعون مُواجَهةَ حقيقةِ العجز والاحتياج إلى المساعدة من دون شعورٍ مُبالَغٍ فيه بالخِزْيِ والعار، فإنَّهم عندئذٍ يكونون مستعدِّين للبَدء في طريقِ التَّعافي.

مؤخَّرًا عندما لَم تستطعْ عميلةٌ، بدأت تُواجِهُ مشاعرَها، أن تحضُرَ إلى مَوعدها بسبب نَزْلة بردٍ أصابَتْها، بعثَت إليَّ برسالةٍ وَضَعَتْ لها عنوانًا شديدَ الدَّلالة هو: "أهذه البدايةُ أم النهاية؟"، وقالَتْ فيها:

> أشعرُ بالخوف الشديد من أن أُظهِرَ حقيقةَ عجزي وحقيقةَ احتياجي إلى آخر. أنا أخافُ أن أَحتاجَ إلى أيِّ إنسان؛ فالاحتياجُ مُرعِبٌ بالنسبة إليَّ. على الرُّغم من حقيقة احتياجاتي، فإنِّي كنتُ دائمًا أنجَحُ في عدم الشعور بها، وأنجحُ أيضًا في تحويل شعور الاحتياج هذا إلى أيِّ شعورٍ آخرَ محتَمل. وأنا أُعاني في

هذه الأيَّام مُعاناةً شديدةً من مشاعرَ غريبة. تكونُ أحيانًا واضحةً لي، بحيثُ إنِّي لَم أعُدْ أستطيعُ أن أُنكرَها، وتكونُ في مرَّاتٍ أخرى مُتَناقِضةً، لكنِّي أستطيعُ من أوَّل مرَّةٍ أن أدركَها وأدركَ تَناقُضَها، فتَصيب عقلي بِحَيرةٍ وذهولٍ وصدمةٍ جديدة. عندما لَم أستَطع الذهابَ إلى مَوعدي معك بسبب مرضي؛ وقد أثَّرَ هذا فيَّ جدًّا، علمْتُ كم أنِّي محتاجةٌ، وقد أرعبَني هذا الشعور. لقد كنتُ دائمًا أتمنَّى أن أكونَ قادرةً على قيادة حياتي من دون أن أحتاجَ إلى مُساعدة أحَد.

لقد نجحْتُ نجاحًا باهرًا فى قَتْلِ مشاعري ودفنها، حتَّى تعفَّنَتْ تلك المشاعرُ وأدَّتْ إلى تسميم حياتي ودمي الذى يجري في عروقي. لا أعلَمُ كيف أساعدُ نفسي كي أبوحَ بمشاعري التي أشعرُ بها وأخافها. أشعرُ بالخِزْي والعار الشديدَين عندما أعبِّرُ عن مشاعري، وفي الوقت نفسه، أشعرُ بشعورٍ مُتَناقِضٍ بأنِّي لا بدَّ أن أخاطِرَ وأبوحَ بمشاعري لأحدٍ ما؛ لأنَّه إنْ لَم يُصدِّقْها آخرُ معي، فلن أتمكَّنَ وحدي من قبولِها وتصديقها، وسأظلُّ في صراعٍ طويلٍ معها.

## طلَب المساعدة

هذه الخطوة هي البداية، وهي أصعبُ من جميع الخطوات إنْ لَم تَكُنْ أصعبَها على الإطلاق. في هذه المرحلة، من المهمِّ جدًّا العثورُ على

الشخص المناسبِ لتَقديم المساعدة. قد يكون هذا الشخصُ مشرفَ تعافٍ (Sponsor) في "برنامج الاثنَتَي عشرة خطوة"،[١٨] أو مشيًرا، أو مُعالِجًا أو حتَّى صديقًا حميمًا موثوقًا به- فهذا يساعدُنا على اكتشافِ جذورِ اضطرابِ الأكل الذي نُعاني منه وأعماقِه.

عندما يبدأ الإنسانُ مسيرةَ التَّعافي، فإنَّ الكثيرَ من المشاعر تنتابُه. فقد يجتاحُه يومًا شعورٌ بالمقاومة والرغبة في عدم الإكمال، ويشعرُ في يَومٍ آخر بالحماس، بينما يشعرُ في مرَّاتٍ أخرى بالخوف والاكتئاب والألَم النفسيِّ الشديد الذي قد يدفَعُ إلى الرغبة في الموت. إذا لَم يستَطعْ مَن نطلُبُ منه المساعدةَ أن يسدِّد احتياجاتِنا من الاستماع والاحترام والتقدير، فإنَّ هذا يجعَلُنا نتعرَّضُ للإساءة مرَّةً أخرى، وقد "نكفُرُ" تمامًا بالتَّعافي ذاته، وقد نفقِدُ إيمانَنا بالقدرة على التغيير.

## ممَّن نطلُبَ المساعدة؟

يقدِّم تشارلز وايتفيلد بعضَ السمات التي يجبُ أن نبحَثَ عنها في الفرد الذي يسيرُ معنا مسيرة التَّعافي[١٩]:

---

(١٨) برنامجٌ روحيٌّ للمساعدة الذاتيَّة يُستخدَمُ للتَّعافي من كلِّ أنواع الإدمان. للمزيد عن هذا البرنامج، يُرجى الاطِّلاع على كتيِّبِ "أحتاجُ إلى المساعدة- إدمان العلاقات والجنس والمخدِّرات" من منشورات أوفير للطباعة والنشر، عمَّان ٢٠٠٩م.

(19) C. Whitefield, Healing the Child Within, (Florida: HCI, 1987)

١. أن يكونَ لديه التدريب والخبرة الكافيَين كمُعالِجٍ أو مُشيرٍ أو مشرِفِ علاج في "برنامج الاثنتَي عشرةَ خطوةً".

٢. ألّا يكونَ متزمِّتًا أو مَيّالًا إلى الإدانة.

٣. ألّا يقدِّمَ وعودًا بالتَّغيير والشفاء السريع.

٤. أن يُظهِرَ تَوازنًا ما بين تقديم الاحترام والتَّفهُّم، وأن يكونَ في الوقت نفسه حازمًا بما فيه الكفاية لكي يدفعَ العميلة نحو الأمام لتُنجِزَ عملَ التَّعافي الذي يجبُ أن تقومَ به.

٥. أن يستطيعَ أن يُقدِّمَ إلى العميلة بعضًا من الاحتياجاتِ النفسيَّة التي تحتاج إليها، ولا سيَّما الاستماعَ الجيِّد، وردَّ الفعل المتأنِّيَ، واحترامَ المشاعر وقبولَها وفهمَها في أثناء جلساتِ المشورة.

٦. أن يشجِّعَ العميلة على أن تَجِدَ معونةً ومساندةً خارجَ جلساتِ العلاج، أو خارج مجموعة المساندة، كما يجب أن يساعدَ العميلة على إقامة علاقاتٍ في المجتمع.

٧. أن يكونَ هو أيضًا متقدِّمًا في تَعافيه وتَعامُله مع مشاعره واحتياجاته بشجاعة ومن دون خِزْيٍ أكثرَ من اللّازم.

٨. ألّا يستخدمَك أو يستخدمَ مساعدَتَه لك لتَسديد احتياجاته

الشخصيَّة. بمعنى ألَّا يكونَ هو معتَمِدًا على مساعدتِك، لكي يحصُلَ على شعورٍ بالقيمة لنَفسه.

٩. أن تشعرَ معه نسبيًّا بالأمان والراحة والقدرة على الانفتاح بلا خوفٍ أو خِزْيٍ شديدَين.

على العموم، إنْ كانَتِ المواجهةُ وكَسْرُ الإنكار والاستعداد للاعتراف بالعجز والتخلِّي عن السيطرة هي كلُّها الخطوةَ الأساسيَّة، فهذه الخطوة لن تَتِمَّ إلَّا في إطار العلاقات الصحِّيَّة. في الفصل التالي سأستعرِضُ دَورَ العلاقاتِ الصحِّيَّة المبنيَّة على القبول في التَّعافي، من خلال سَرْدِ قصَّةِ تعافٍ حقيقيَّةٍ من الأنوركسيا يظهرُ فيها بِوُضوحٍ دَورُ مثلِ هذه العلاقاتِ الآمنة.

# الفصل السادس

# التّعافي من اضطراباتِ الأكل:

## علاقاتٌ صحّيّةٌ بالنّفس والآخرين

**كما أنَّ التَّعافي يبدأُ بمُواجَهة الحقائق، فإنَّه يبدأ أيضًا بالعلاقات الصحِّيَّة الآمنة.**

قد يكونُ أكثر ما يُطمئِنُنا ويُساعدُنا في مُواجهة الحياة كما هي، هو أن نكونَ في علاقاتٍ إنسانيَّةٍ مستقرَّة. فالعلاقاتُ الصحِّيَّةُ بالله وبأنفسنا وبالآخرين تمنحنا الثقةَ والأمانَ الذي يجعلُنا لا نحتاج إلى ممارسة السيطرة القهريَّة باستخدام الأكل أو أيِّ شيءٍ آخر إنَّ ذلك الإحساسَ المطَمْئِنَ بالقبول غير المشروط والتفهُّم والمساندة والدعم يمكِّنُنا من أن نتَجرَّأ ونفتحَ الغُرَفَ المغلَّقة، وننظِّفَها ونستعيدَ القدرةَ على إدارة حياتنا بشكلٍ صحِّيّ. لَم أجِدْ ما يعبِّرُ عن هذه الحقيقة أكثر من هذه الرسالة الواقعيَّة التي كتَبَتْها لي شابَّةٌ كانَتْ عميلةً عندي في وقتٍ من الأوقات. وتروي هذه الشابَّة في الرسالة قِصَّتَها مع إدمان الأكل والتَّعافي منه بعد ما اختبرَتْ علاقاتٍ صحِّيَّةً، ومُساعدةً مُتَخصِّصةً من أكثر من مُعالِج ومشيرٍ في مَراحِلَ مُتَعدِّدة ولسنواتٍ عديدة. غير أنَّ القاسمَ المشترَكَ الأعظمَ بين كلِّ هذه العلاقات هو أنَّها شعرَتْ فيها بأنَّها مَقبولةٌ كما هي.

## المحبَّة أقوى من الموت

أنا لا أذكرُ متى بدأتْ مشكلتي مع الأكل. أعتقدُ أنِّي كنْتُ أعاني منها طَوال الوقت، فأنا لا أتذكَّرُ قطُّ أنِّي كنتُ آكلُ بصورةٍ طبيعيَّة. لقد كانَتْ عمَّتي تعتَدي عليَّ جنسيًّا وأنا في

عمر السابعة أو الثامنة. لا أذكُرُ تمامًا. في ذلك الوقت، لَم أكُنْ أفهَمُ ما كان يحدُثُ، لكنِّي كنْتُ أشعرُ بعدم الارتياح، وبأنِّي أمارسُ أمرًا ما "خاطئًا"، كما كنتُ أشعرُ بأنِّي "قذرة"، لا سيَّما أنَّ جسدي كان يستَجيبُ لمداعَباتِها رُغمًا عنِّي. لذلك، وحتَّى أستطيعَ أن أحترمَ نفسي، فصَلْتُ نفسي عن جسدي وحسبتُه "ليس جزءًا منِّي". كنتُ أترُكُ لَها جسدي لتَفعلَ به ما يحلو لها، وكنتُ أحسَبُ جسدي ملكًا لها. أمَّا روحي وعقلي فقد احتفظْتُ بهما لنَفسي، وصمَّمْتُ أن أفصلَهما عن جسدي، فلا تستطيعَ أن تتحكَّم فيهما.

كنتُ أشعرُ بأنِّي قويَّةٌ ومُسَيطرةٌ على جسدي حين أتحكَّمُ في احتياجه للأكل. فكنتُ أستطيعُ أن "أُجَوِّعَه" متى أريد، وكنتُ أيضًا أشعُرُ بالضَّعف وبخيانتي لنَفسي في كلِّ مرَّةٍ كنتُ أُطعِمُ فيها جسدي أو أعتَني به. كنتُ أكرهُ أن أحسبَه جزءًا منِّي؛ فهو الذي تسبَّبَ في إيذائي.

كنتُ أرى نفسي سجينةً في داخل هذا الجسد. وكم تمنَّيتُ أن أكونَ روحًا بلا أيِّ وجود مادِّيّ، كما أنِّي في مرحلةٍ ما، تمنَّيتُ الموتَ وفكَّرْتُ بالفِعْل في وسيلةٍ للموت بحيثُ تبدو وفاتي طبيعيَّة. لَمْ أتردَّدْ في رغبتي، لكنِّي لَم أستطعْ أن أتَّخذَ قرارَ الموت لسببَين: الأوَّل أنِّي اختبرْتُ محبَّةَ الله لي، ولَم أستطعْ أن أُلقِيَ بهذه المحبَّة جانبًا وأُحزنَ قلبَ الله. والثاني أنِّي لَم أُرِدْ أن

يتأذّى الناس الذين أحبُّوني، لا سيَّما الأطفالُ الذين ربطَتني بهم علاقةٌ قويَّةٌ لأنِّي كنْتُ أتولَّى مسؤوليَّاتهم في مُعَسكَراتِ الأطفالِ المختلفة التي كنتُ أخدِمُ فيها.

هنا نرى حقيقتَين مهمَّتَين في مسيرة صديقتنا: الأولى أنَّ الله، على الرُّغم من كلِّ ما يحدُث، يستطيعُ أن يخترقَ أحوالَنا ويصِلَ إلينا ليُعلنَ حبَّه مهما كانَتِ البيئةُ التي عِشْنا فيها خاليةً من الحبِّ وملآنةً بالإساءات والإهمال. والحقيقة الثانية هي أنَّ محبَّةَ الله ومحبَّةَ الآخرين هما الدافعُ الأساسيُّ- وربَّما الوحيد- للحياة، وهما أيضًا الجدارُ الذي يفصِلُ بيننا وبين الموت حتَّى إنْ رغبنا فيه بكلِّ قوَّتِنا.

## لن أحتاج

تُواصِلُ الصديقةُ نفسها سَرْدَ قصَّتِها...

حدثَ أنَّه في عمر التاسعة أو العاشرة، ذهبْتُ مع أمِّي لزيارة إحدى صديقاتها، التي كانَتْ تُساعِدُنا مادِّيًّا. كانَتْ حفيداتُ هذه الصديقة يلعبْنَ معي بطريقةٍ غير لائقةٍ وفيها "تَعرٍّ". لَم أرِدْ أن أشترِكَ معهنَّ، لكنِّي لَم أكُنْ أستطيعُ أن أقولَ "لا". وذاتَ يوم، استجمَعْتُ شجاعتي ورَوَيتُ لأمِّي ما كان يحدُث. كنتُ أتوقَّعُ أن تتوقَّفَ أمِّي عن الذَّهاب إليهم لكي تحميني، لكنَّها قالت لي: "في المرَّة القادمة عندما نذهب إليهنَّ، إنْ

حاوَلْنَ أنْ يَفعَلْنَ هذا معك، فقولي لهنَّ "لا"". لَم تكُنْ هناك مرَّةٌ قادمة، فأنا قرَّرْتُ ألَّا أذهبَ مجدَّدًا. وقد قررتُ أيضًا أنْ أكرهَ الاحتياجَ الذي مَنَعَ أمِّي من حمايَتي. وما أقوى أشكال هذا الاحتياج؟ إنَّه الطعام! إنْ لَم تحتَج إلى الطعام، فلن تحتاجَ إلى أحد. أليسَ كذلك؟

كانت صِحَّتي تتدَهْوَرُ وتَضعُفُ أكثر فأكثر بمرور الوقت. وعندما وصلْتُ إلى سنِّ العشرين، راحت بعض عظامي تتكسَّرُ بسبَبِ هشاشة العظام. في ذلك الوقت، كنتُ أوَّفرُ طاقتي المحدودة للقيام بأهمِّ المتَطلَّبات، مثل الاستحمام وغسيل الملابس. لَم تكُنْ لديَّ طاقةٌ لإعداد أيِّ طعام. وذاتَ مرَّة، طلَبْتُ من أحد أفراد أُسرَتي أن يحضِرَ إليَّ طعامًا بسيطًا مثل (حبَّة فاكهةٍ كنتُ أحبُّها، أو بعض الأجبان)، وقد بذلتُ جَهدًا كبيرًا مع نفسي حتَّى أستطيعَ أن أطلُبَ هذا الطلَبَ، غير أنَّ أمِّي التي كانَتْ مُكتَئبةً لَم تُحضِرْ لي ما طلبتُه منها. هذا الموقفُ جعلَني أكره احتياجي إلى الطعام أكثر فأكثر، وجعَلَني أحتقره وأحسبُه رمزًا لعَجْز الإنسان وخِزْيِه. في ذلك الوقت، صمَّمْتُ على ألَّا أحتاجَ أيَّ شيءٍ ماديّ. وصمَّمْتُ أيضًا أن أكونَ مُكتَفيةً بنفسي، ولا أطلبَ أيَّ شيءٍ من أيِّ إنسان. اتَّخذتُ قرارًا يتضمَّنُ ألَّا يتحكَّمَ فيَّ أيُّ احتياج، وأن أمسكَ أنا بزِمام أموري تمامًا.

عندما شعرتُ أوَّل مرَّةٍ بانجذابٍ جسديٍّ نحو شخصٍ يكبُرُني بكثير، لَم أكُنْ أدري إنْ كانَ هذا الانجذاب جنسيًّا، أم أنِّي كنتُ فقط أحتاجُ إلى اللَّمس والحَضْنِ البريء (حيثُ إنِّي لَم أختبِرْ هذا الحَضْن البتَّة)، أم ربَّما كان ذلك مزيجًا من الاحتياج إلى اللَّمس والاحتياج الجنسيِّ كلَيهما. عندما فكَّرْتُ على هذا النحو، اضطرَبْتُ جدًّا، وفكَّرْتُ في نفسي أنِّي عاهرة؛ لأنِّي شعرْتُ بهذا الانجذاب، وفكَّرْتُ في أنَّ جسدي يخونُني للمرَّة الثانية، فقرَّرْتُ أن "أُرَوِّضَ" هذا الجسد. وفي بعض الأحيان، لَم أكُنْ أستطيعُ أن أسمحَ لنفسي بأن أفعلَ أيَّ شيءٍ أو أن أذهبَ إلى العمل من دون أن أُعاقبَ جسدي. وكان ذلك بالقيام بأيِّ أمرٍ يتسبَّبُ في إيلامه أو إحداث قطوع صغيرةٍ في الجلد لأعلِنَ بها لجسدي بأنَّه تحتَ سَيطرَتي. فعلْتُ هذا مرَّاتٍ قليلة، لكنِّي خِفْتُ من أن أزيدَ من مشكلاتي. فقرَّرتُ أن أكتفيَ بتَجويع جسدي عقابًا له.

من النقاط الفاصلة في حياتي أنِّي قرَّرْتُ اللُّجوء إلى طلبِ المساعدة والمشورة. وبعد سنواتٍ من المشورة مع أكثر من مشيرٍ في أكثر من بلد، تعلَّمْتُ أنَّ الاحتياجَ والتعبيرَ عنه ليستْ هي أمورًا سيِّئةً كما كنتُ أظنّ.

بعد فترةٍ من العلاج، تعرَّفْتُ إلى شخصٍ في إحدى الكنائس يكبُرُني بنحو عشرين عامًا، وكان بالنسبة إليَّ مثل أبي

واستطعْتُ أن أثقَ به. رَوَيتُ له قصَّتي بالتَّفصيل، على قَدْرِ ما تذكَّرْت. وبينما كان ذلك الشخصُ يستمعُ إليّ، احتَضَنَ جسدي كأبٍ بالطريقة التي كنتُ أحتاج إليها كَطفلةٍ صغيرةٍ محرومةٍ من الحنان. منذ ذلك الموقف، بدأتُ بالتَّدريج أحترمُ جسدي وأقبَلُه.

أمامَ هذا القبول وهذه المحبَّة، بدأتُ أفكِّرُ في أنَّ جسدي هذا ربَّما لا يستَحِقُّ العقابَ الذي أفرضُه عليه، وأنَّ جسدي هو "بريءٌ" و"نقيّ". لَم أستطع بعدُ أن أُحبَّ، لكنِّي قرَّرتُ، على الأقلّ، أن أحمِيَه وألَّا أتسبَّبَ في أذيَّته كما كنتُ أفعلُ سابقًا. لقد قدَّرتُ محبَّةَ هذا الشخص واهتمامَه بي والكرامةَ التي أعطاها لجسدي. لَم أرِدْ أن أتسبَّبَ في أذيَّة هذا الجسد، ولَم أرِدْ أيضًا أن ألقِيَ بهذه المحبَّةِ بعيدًا، فهي تَعني لِيَ الكثير. كنتُ أرى أنَّ الله قد أرسَلَ لي محبَّته بهذه الصورة "المرئيَّة" و"الملموسة"، حتَّى أستقبِلَها بالصورة التي احتاج إليها في هذه المرحلة من حياتي.

نحن نولَدُ أطفالًا محتاجين إلى الحبِّ والحنان والأكل والعناية. وعندما تُسدَّدُ احتياجاتُنا هذه من دون لَومٍ أو خِزْيٍ أو تأنيب، فإنَّنا نحترمُ الاحتياجَ ولا نَخزَى منه. أمَّا عندما لا تُسدَّدُ هذه الاحتياجات؛ أو تُسدَّدُ مَصحوبةً بكلماتِ اللَّوم والتعيير، فإنَّنا نكره احتياجَنا ونبدأ ندرِّبُ أنفسَنا على السيطرة المبالَغ فيها، وعدم الاعتراف بالاحتياج. إنَّه لا يُمكنُ لهذا

الموقفِ أن يهتزَّ إلَّا إذا صادَفْنا مَن يقدِّمُ إلينا الحبَّ والحنانَ بطريقةٍ تقبَلُ احتياجَنا وتحترمُه. من خلالِ مثل هؤلاء الأشخاص، كما تقول صديقتُنا، تتجسَّدُ محبَّة الله لنا في صورةِ لَحمٍ ودم، ونحن في الحقيقة نحتاجُ إلى هذه المحبَّة المتجسِّدة.

## ما أجملَ الشعورَ بالراحة!

وتستمرُّ القصَّة...

الآن ومع تقدُّمي في العلاج النفسيِّ ومُواجَهَتي لحياتي الماضية بطريقةٍ صحيحة وبشكلٍ أكبر، أستطيعُ أن آكل وأستمتِعَ بالطعام من دون الشعور بالذَّنْب. وأستطيعُ أيضًا أن أتناوَلَ الطعامَ مع أصدقائي وعائلتي من دون أن أشعرَ بالخجل. صرتُ أهتمُّ بجسدي وصحَّته، وأجري التحاليل اللّازمة له في أوقاتها كي ما أتمتَّعَ بأكبر قدرٍ من الصحَّة. صرتُ أريدُ أن أنقذَ ما يُمكنُ إنقاذه بعدما أفسَدْتُ الكثيرَ من جسدي وألحقْتُ به الأضرارَ الكثيرة. فأنا عانيْتُ من سوء التغذية في مراحل حياتي المبكِّرة التي كان ينبغي فيها أن أبنِيَ جسدي.

وعندما أشعر بالجوع أو الضعف الآن، أتَناوَلُ طعامًا صحِّيًّا مغذِّيًا من دون أن أشعرَ بالضَّعف والخِزْيِ أو فقدان السيطرة بسبب تلبِيَتي لاحتياجاتِ جسدي. صرتُ أيضًا لا

أكره رؤيةَ جسدي، ولا أحتقرُ اهتمامي به. أستطيعُ الآن شراءَ ملابسَ جميلةٍ، وأستطيع أيضًا أن أبتسِمَ حين تُلتَقَط لي الصور. لقد صرتُ شخصًا واحدًا بعد أن أُصلِحَتْ العلاقة بين روحي ونفسي من جهة، وروحي وجسدي من جهةٍ أخرى. ما أجملَ الشعورَ بأنْ أكونَ "مُكتمِلةً" و"حقيقيَّة"! وما أجملَ أن أشعرَ بالراحة في هذا الجسد! فجسدي لَم يَعُدْ عبئًا عليَّ أو سجنًا لِروحي.

## كيف نقيمُ علاقاتٍ صحّيّة؟

العلاقاتُ التي تكلَّمَتْ بشأنها صديقتُنا في قصَّتها هي العلاقاتُ التي يمكنُ أن نَصِفَها بأنَّها **علاقاتٌ آمنة**. ويسعُنا أن نعرِّفَها كما يلي:

- هي العلاقاتُ التي نستطيعُ فيها أن نتكلَّمَ بشأن ما نشعرُ بالخِزْيِ والعارِ منه، ونظلَّ على الرُّغم من ذلك مقبولين.

- هي العلاقاتُ التي نشعرُ فيها بالقبول مهما كانَتْ حالتنا، ومهما كان ما فعَلْناه أو ما نفعَلُه الآن.

- هي العلاقاتُ التي نستطيعُ فيها أن نثِقَ بأنَّ ما يُقالُ هو غالبًا الصدقُ والصراحة.

- هي العلاقاتُ التي نطمئنُّ أن ما سنَقولُه فيها، لن يُستَغلَّ ضدَّنا في أيِّ وقتٍ من الأوقات.

- هي العلاقاتُ التي لا ندفَعُ فيها ثمنًا (من أيِّ نوع) لكي تستمرَّ بالصورة نفسها.

- هي العلاقاتُ التي يُمكنُ أن نُخطئَ فيها بحقِّ الطرفِ الآخر، فيُعاتِبَنا بمحبَّةٍ ويغفرَ لنا.

ربَّما نتَساءَلُ قائلين: "كيف نُقيمُ علاقاتٍ كهذه؟". وللإجابة عن هذا السؤال أقولُ إنَّ ما نحتاجُ إليه لِتَكوين علاقاتٍ صحِّيَّةٍ ليس- كما يحلو للكثيرين أن يقولوا دائمًا- أن "نَجِدَ الأشخاص المناسبين"، بل ما نحتاجُ إليه حقًّا هو أن نُنَمِّيَ في أنفسنا التوجُّهاتِ السليمةَ- تَوجُّهاتِ القبول والانفتاح والصراحة والشفافيَّة والمخاطرة. إنَّنا نحتاج أيضًا لأنْ ندرِّبَ أنفسَنا على مسائلَ مثل الاستماع، والصبر، والتريُّث في إصدار الأحكام، والاستعداد للغفرانِ وإعطاء الفرص الجديدة.

الآن، وبعد أن قرأنا هذه القصَّةَ الواقعيَّةَ ورأينا من خلالها دَورَ العلاقاتِ الصحِّيَّةِ في التعافي، قد يكونُ من المناسب أن نتحدَّث في الفصلَين التاليَين بشأن مُكوِّنَين آخرَين ضروريَّين لمسيرة التَّعافي، وهما: **المُكوِّن الروحيّ،** لذا سنَتناوَلُ المبادئَ الروحيَّة في الكتاب المقدَّس التي تؤسِّسُ لروحانيَّةٍ متَّزنة تحترم قضيَّتَي الأكل والجسد. **والمكوِّنُ النفسيّ،** الذي يمدُّنا بمهاراتٍ

ضروريَّةٍ للتَّعامُل مع مشاعرنا وأفكارنا وعلاقاتنا، وقد نحتاجُ في بعض الأحيان لأنْ نُضيفَ إليه بعضَ العقاقير المساعِدة.

180°

# الفصل السابع

# التّعافي من اضطراباتِ الأكل:

## روحانيّةٌ متّزنةٌ لا تنكرُ الجسد

> **ليس الجسدُ غلافًا للرَّوح، أو قشرةً لها. بل الجسدُ هو الإنسانُ كما أنَّ الروحَ هي أيضًا الإنسان. فالإنسانُ كُلٌّ لا يَتَجزَّأ.**

نَعُدّ الروحانيَّةُ جزءًا مهمًّا من عمليَّة التَّعافي والشفاء. ولا نتحدَّث هنا بشأن الشفاء النفسيِّ فقط، فحتَّى الشفاءُ الجسديُّ يتأثَّر تأثُّرًا بالغًا بالحالة الروحيَّة للمريض، بل إنَّه يتأثَّرُ أيضًا بمدى حصوله على صلاةٍ ودعاءٍ من أجله من قِبَل آخرين، حتَّى إنْ لَم يعرفْ بشأن رَفْع هذا الدعاء.[٢٠] علَّقَ الطبيبُ النفسيُّ المشهور "كارل يونج" أنَّه من بين كلِّ مرضاه الذين تخطَّوا سنَّ الخامسة والثلاثين، لَم يُشْفَ أحدٌ إلَّا مَن كان له توجُّهٌ روحيٌّ في الحياة.[٢١] يطرحُ د.جيمس هيلمان في كتابه "إعادةُ رؤية علم النفس"[٢٢] القضيَّةَ بصورةٍ مباشرة فيقول: "عندما يكون هناك اتِّصالٌ بالرُّوح، يصيرُ حينئذٍ علمُ النفس حقيقيًّا. أمَّا إذا لَم يكُنْ هناك ذلك الاتِّصال، فكلُّ ما

---

(٢٠) في دراسةٍ عن التأثير العلاجيِّ للصلاة الشفاعيَّة (الدعاء) الموجَّهة إلى الله- كما يؤمن بها المسيحيُّون- في تعافي ٣٩٣ مريضًا بالقصور في الشريان التاجي ممَّن دخلوا وحدات العناية المركزة، وُضِعَ المرضى عشوائيًّا في مجموعتَين: بالنسبة إلى المجموعة الأولى (١٩٢ مريضًا)، كانت هناك مجموعةٌ تصلِّي من أجلهم، فيما لَم يكُنْ هناك مَن يصلِّي من أجل أعضاء المجموعة الثانية (٢٠١ مريضًا). ولَم يعرفْ أيٌّ من أعضاء المجموعتَين أنَّ هناك مَنْ يصلِّي من أجلهم (وذلك لتَفادي عنصر المساندة النفسيَّة التي قد تؤثِّرُ في المرضى الذين يعرفون أن هناك مَن يصلِّي من أجلهم). وعندما تابعَ الباحثون حالة هؤلاء المرضى، وُجِدَ أنَّ شدَّة المرض بالنسبة إلى المجموعة التي حَصَلَتْ على صلاة قد انخفَضَتْ بنسبةٍ دالَّةٍ إحصائيًّا، بينما احتاجَتِ المجموعة الأخرى إلى استخدام أجهزةِ التنفُّس الاصطناعيِّ، والمضادَّاتِ الحيويَّة، والأدويةِ المُدرَّة للبَول أكثر من الأولى.

*Southern Medical Journal* (volume 81, pages 826-829, 1988)

(21) Ann Belford Ulanov, *Religion and the Spiritual in Carl Jung* (N.Y.: Paulist Press, 2000).

(22) James Hillman, *Re-visioning Psychology* (Perennial 1987)

نقدِّمُه يصيرُ مجرَّدَ إحصائيَّاتٍ، أو دراساتٍ في علم الإنسانيَّات، أو يكونُ مجرَّدَ صحافةٍ ثقافيَّة، أو ربَّما تربية حيوانات!".

## روحانيّة لا تنكرُ الجسد

من الضروريِّ أيضًا أن ندرِكَ أنَّ العلاقة بين الروح والجسد مُتَبادَلة: فكما يؤثِّرُ الروح في الجسد، يؤثِّرُ الجسدُ أيضًا في الروح. ولهذا السبب، فإنَّ الروحانيَّةَ الحقيقيَّةَ ينبغي ألَّا تُغفِلَ دَورَ الجسد.

لَمْ يتعامَلِ الكتابُ المقدَّس، بعهدَيه القديم والجديد، مع الجسد والأكل إلَّا بكلِّ الاحترام والتَّوقير. فليس الجسدُ غلافًا للرَّوح، أو قشرةً لها. بل الجسدُ هو الإنسانُ كما أنَّ الروحَ هي أيضًا الإنسان. فالإنسانُ كلٌّ لا يَتَجزَّأ ولا يمكنُ أن نفصِلَ جسده عن نفسه وروحه ويظلَّ الإنسانُ إنسانًا. فكما أنَّ الجسدَ بلا روح ليس إنسانًا، فالروح بلا جسدٍ ليست إنسانًا أيضًا. وكلُّ ما نقولُه من تعبيرات مثل الروح والنفس والجسد، ما هي إلَّا محاولاتٌ قاصرةٌ لِوَصف ظواهرَ إنسانيَّةٍ تعبِّرُ عن جَوهرٍ واحدٍ هو كلٌّ لا ينفصِمْ. سنَتَناوَلُ في هذا الفصل بعضَ الفِقراتِ من الكتاب المقدَّس لنُلقيَ بها الضَّوء على حقيقةِ أنَّ الروحانيَّةَ المسيحيَّةَ المتَّزنةَ، لا تحتقرُ الجسدَ البتَّة، ولا تنكره ولا تتجاهلُه.

## نأكلُ ونفرحُ أمامَ الربِّ إلهك

كان الأكلُ والفرحُ والتلذُّذُ بالخَيرات المادِّيَّة التي يُعطيها الله، جزءًا لا

يتجزَّأ من العبادة التي أمر الله بها في التوارة. ونَجِدُ في سفرَي الخروج والتثنية هذا التعبير يتكرَّرُ بكثرة: "تأكُلُ وتفرحُ أمامَ الربِّ إلهك". وقد كان هذا هو التأسيسَ الأوَّلَ للأعياد الدينيَّة التي تتميَّزُ بها كلُّ الأديان السماويَّة، والتي تَرتَبِط فِيها العبادةُ بالأكلِ والاحتفال وهذا يشيرُ إلى حقيقةٍ روحيَّةٍ مهمَّة: أنَّ الله يحبُّ أن يرانا فَرِحين مُستَمتِعين بكلِّ أنواع العطايا التي يُغدقُها علينا.

> وأوصى موسى وشيوخُ إسرائيلَ الشَّعبَ قائلًا: "احْفَظُوا جميعَ الوصايا التي أنا أوصيكُم بها اليومَ. فَيَومَ تَعبُرونَ الأردنَّ إلى الأرض التي يُعطيكَ الرَّبُّ إلهكَ، تُقيمُ لِنَفْسكَ حجارةً كبيرةً وتشيدُهَا بالشِّيد، وتكتُبُ عليها جميعَ كلماتِ هذا النَّاموس، حين تَعبُرُ لكي تَدخُلَ الأرضَ التي يُعطِيكَ الرَّبُّ إلهكَ، أرضًا تَفيضُ لبنًا وعَسَلًا، كما قال لك الرَّبُّ إله آبائك. حين تعبرونَ الأردنَّ، تقيمونَ هذه الحجارةَ التي أنا أُوصيكُم بها اليوم في جبل عيبال، وتكلِّسُها بِالْكِلْس. وتبْني هناك مَذبَحًا لِلرَّبِّ إلهكَ، مَذْبَحًا من حجارَةٍ لا تَرفَعْ عليها حديدًا. من حجارةٍ صحيحةٍ تبني مذبحَ الرَّبِّ إلهكَ، وتُصْعِدُ عليه مُحرَقاتٍ لِلرَّبِّ إلهكَ. وتَذبَحُ ذبائحَ سلامةٍ، و**تأكلُ هناك وتفرحُ أمامَ الربِّ إلهكَ**. وتكتُبُ على الحجارة جميعَ كلمات هذا النَّاموسِ نَقْشًا جيِّدًا" (تثنية ٢٧: ١-٨).

قد نظُنَّ أنَّ هذا النوعَ من العبادة "الجسديَّة" قدِ انتفى في العهد الجديد. غير أنَّ الحقيقةَ هي أنَّ الأناجيل تقدِّمُ إلينا يسوعَ المسيح على

أنَّه شخصٌ يَقبَلُ، عن طيبِ خاطر، كلَّ الدعوات التي كانت تقدَّمُ إليه إلى الولائم، حتَّى إنَّ الكتبةَ والفريسيِّين المتديِّنين اتَّهموه بأنَّه أكولٌ وشِرِّيبٌ، وكأنَّ هذا لا يليقُ "بالخدَّام". وها هو يعلِّقُ على اتِّهاماتهم:

"وبِمَنْ أُشبِّهُ هذا الجيل؟ يُشبهُ أولادًا جالسين في الأسواق يُنادون إلى أصحابِهم ويقولون: زمَّرْنا لكمْ فلَمْ ترقُصوا! نُحنا لكمْ فلَم تَلْطموا! لأنَّه جاء يوحنَّا لا يأكُلُ ولا يشربُ، فيقُولُون: فيه شيْطان. جاء ابنُ الإنسان يأكُلُ ويشْربُ، فيقُولُون: هُوذا إنْسانٌ أكُولٌ وشِرِّيبُ خَمْر، مُحبٌّ لِلعَشَّارين والخُطاة. والحكمةُ تبرَّرَتْ من بنيها" (متَّى ١١: ١٦-١٩).

لقد أظهرَ يسوعُ اتِّزانًا عجيبًا ما بين القدرة على الأكل والاحتفال والاستمتاع، وفي الوقت نفسه، القدرة على ضَبْطِ النَّفس والصَّوم لأربعين يومًا، ومُقاوَمة تجرِبة الشيطان عندما جاع فلم يحوِّلِ الحجارةَ إلى خبزٍ يأكلُه. وها هو بولس الرسول في سياق حديثه بشؤون الله لليونانيِّين الوثنيِّين، يربطُ ما بين الطعام والسرور.

"أيُّها الرجالُ، لماذا تَفعلون هذا؟ نحنُ أيضًا بشرٌ تحت آلامٍ مثلُكُم، نُبشِّرُكُم أنْ تَرجِعوا من هذه الأباطيل إلى الإله الحيِّ الذي خلقَ السماءَ والأرضَ والبحرَ وكلَّ ما فيها، الذي في الأجيال الماضية تركَ جميعَ الأُمم يسلُكون في طُرُقهم مع أنَّه لَم يترُكْ نفسه بلا شاهد، وهو يفعلُ خَيرًا: يُعطينا من السَّماء

أمطارًا وأزمنةً مُثمِرةً، **ويملأُ قُلوبَنا طعامًا وسرورًا**" (أعمال الرسل ١٤: ١٥-١٧).

من كلِّ ما سبق، نجِدُ أنَّ ثَمَّةَ ارتباطًا محمودًا بين الأكل والحالة النفسيَّة، وبين الأكل والعبادة. فليسَ الأكلُ بصورةٍ صحِّيَّة أن ينفصِلَ الأكلُ تمامًا عن الحالة النفسيَّة للإنسان، ولكنْ ينبغي ألَّا يكونَ الأكلُ هو الشيءَ الوحيدَ الذي نحصلُ منه على الفرح والتَّعزية، وإلَّا فإنَّنا ندخُلُ في دائرةِ اضطرابات الأكل، التي تجعلُنا نتعامَلُ مع الطعام كأنَّه إلهٌ أو شيطان. غير أنَّه في الحقيقة ليس إلَهًا ولا شيطانًا، بل هو عطيَّةٌ جميلةٌ من عطايا الله ينبغي أن تُتناوَلَ بالشكر من المؤمنين وعارِفي الحقّ.

## تجسُّدَ السيِّد المسيح

تؤمنُ المسيحيَّةُ بعقيدةٍ قد تبدو عجيبةً وتسبِّبُ عثرةً للكثيرين: أنَّ السيِّدَ المسيحَ هو قمَّةُ إعلانِ الله عن نفسه على أساس أنَّه يمثِّلُ اتِّحادًا معجزيًّا وسرِّيًّا بين الله والإنسان، أو بكلمات أبسط، أنَّ الله تجسَّدَ وصار بشرًا في ذلك الإنسان العجيب الذي لَم تَعرِفِ البشريَّةُ ولن تعرفَ مثله. إنَّه وُلِدَ من دون أبٍ بشريّ، وقام من بين الأموات، ورُفِع إلى السماء وسيَعودُ في آخر الزمان معلِنًا قيامَ الساعة. أمَّا عن أعماله، فقد شفى البُرص المنبوذين، والأهمُّ من ذلك أنَّه قَبِلَهم ولَمَسَهم واحترمَهم. وقد "خلق" عينَين للمَولود أعمى (الأَكْمَه)، وقد أقامَ الميِّتَ الذي قضى أربعةَ أيَّام في قبره (لِعازَر). وأمَّا على المستوى الأخلاقيِّ الذي عاشَه، فلَم يقترب من

هذا المستوى أيُّ إنسان قَبلَه ولا بعدَه. لَم يَذكَرْ له أيُّ كتابٍ دينيٍّ أنّه ارتكَبَ أيَّة مَعصِية، أو أنَّه ارتبط، بأيِّ شكلٍ، بالعُنف أو الجنس أو المال، حتَّى إنَّه لَمَّا ضربَ تلميذُه بطرسُ بالسَّيف أذنَ أحدَ جنودِ المعبد، والذي كان من بين الذين جاءوا ليقبضوا عليه ويصلبوه، شفى هذا العبدَ وأعاد أذنَه إلى مكانها، وعلَّم تلاميذه ألَّا يحملوا سيفًا لنَشْر الحقِّ قائلًا إنَّ مَن يأخُذُ بالسَّيف، بالسيف يُؤخَذ أيضًا.

وإذا كانَتْ عقيدةُ التجسُّد هذه تمثِّلُ قمَّةَ اتِّضاع اللهِ وتَواصُلَه مع البشر، فهي أيضًا رسالةٌ فحواها أنَّ الله لا يحتَقِرُ الجسدَ، ولا يحسبُه، أو أيٌّ من الأمور الجسديَّة من أطعمة وأشربة، نجسًا؛ حيث إنَّ النَّجاسةَ الحقيقيّة هي تَوجُّهاتُ القلب الشرِّير.

> "اسمعوا منِّي كلُّكُم وافهموا. ليس شيءٌ من خارج الإنسان إذا دخلَ فيه يقدرُ أنْ يُنجِّسَه، لكنَّ الأشياءَ التي تخرُجُ منه هي التي تُنجِّسُ الإنسان. إنْ كان لأحدٍ أُذْنان للسَّمْع، فلْيَسْمَعْ". ولَمَّا دخلَ من عند الجمع إلى البيت، سألَه تلاميذه عن المثَل. فقالَ لهم: "أفأنتم أيضًا هكذا غيرُ فاهمين؟ أمَا تَفْهمُون أنَّ كُلَّ ما يدخُلُ الإنسانَ من خارجٍ لا يقدرُ أنْ يُنجِّسَه، لأنَّه لا يدخُلُ إلى قلبه بل إلى الجوف، ثُمَّ يخرجُ إلى الخلاء، وذلك يُطهِّرُ كُلَّ الأطْعمة". ثُمَّ قال: "إنَّ الذي يخرُجُ من الإنسان ذلك يُنجِّسُ الإنسان. لأنَّه من الدَّاخل، من قلوب النَّاس، تخرجُ الأفكارُ الشرِّيرة: زنًى، فسْقٌ، قتْلٌ، سرقةٌ، طمعٌ،

> خُبْثٌ، مكْرٌ، عهارةٌ، عيْنٌ شرِّيرة، تجْديفٌ، كبرياء، جَهْل. جميعُ هذه الشُّرور تخرجُ من الدَّاخل وتُنجِّسُ الإنسان"" (مرقس ٧: ١٤-٢٣).

## ولائمَ المحبّة وشركةَ الخبز الواحد

كما كانت الحالُ في العهد القديم، استمرَّ ارتباطُ الأكل في العهد الجديد بالفرح والعبادة والشركة الروحيَّة بين المؤمنين. فقد وصَفَ السيِّدُ المسيح نفسَه بأنَّه "الخبزُ النازل من السماء الواهب حياةً للعالَم"، وأنَّ مَن يأكل منه (يقصدُ مَن يؤمن به وبحقيقة كفَّارته)، سيَحيا به إلى الأبد. ولكي يربِطَ هذا الإيمان بممارسةٍ جسديَّة، أسَّسَ فريضةَ العشاء الربَّانيِّ (التَّناوُل، أو كسر الخبز، أو المناوَلة).

> "وفيما هُم يأكُلون، أخذَ يسوعُ خُبزًا وبارَكَ وكسَّر، وأعطاهُم وقال:"خُذُوا كُلُوا، هذا هو جسدي". ثُمَّ أخذَ الكأْسَ وشكرَ وأعطاهُمْ، فشربُوا منها كلُّهُم. وقال لَهم: "هذا هو دَمي الذي لِلعَهدِ الجديد، الذي يُسفَكُ من أجل كثيرين"" (مرقس ١٤: ٢٢-٢٤).

وظلَّ المؤمنون يمارِسون أيضًا ما يُسمَّى "بِوَلائم المحبة" أيْ أنَّهم يتَّخذون من الأكل معًا طريقةً لتَعميق الارتباط والشركة الروحيَّة والاجتماعيَّة فيما بَينهم.

## يقوته ويربّيه

لَم يُعطِ الكتابُ المقدَّس، ولا سيَّما العهدُ الجديد، قائمةً بالحلال والحرام من أكلٍ وشربٍ أو تدخين؛ لكنَّه أعطى مبدأَين مهمَّين في ما يتعلَّق بالجسد: الأوَّل هو **محبَّة الجسد**. أي أنَّه يجب على الإنسان أن يحبَّ جسدَه ويرعاه لأنَّ هذا هو التصرّفُ الطبيعيُّ في ما يتعلَّقُ بالجسد. وأيُّ أمرٍ خلاف ذلك يُعدُّ أمرًا غيرَ طبيعيٍّ يحتاجُ إلى العلاج.

**ثَمَّة اتِّزانٌ جميلٌ بين كلمة "يقوتُه" التي تُشير إلى التَّغذية ومدِّ الجسد بما يحتاجُ إليه من طعام، وكلمة "يربِّيه" والتي تُشيرُ إلى تدريب الجسد والسيطرة عليه، وعدم الاستسلام لشهواتِه المفرطة.**

ويقولُ الرسول بولس بهذا الشأن: "فإنَّه لَمْ يُبغضْ أحدٌ جَسَده قطُّ، بل يقوتُه ويُربِّيه" (أفسس ٥: ٢٩). ونلاحظُ في هذه الآية اتِّزانًا جميلًا بين كلمة "يقوتُه" التي تُشير إلى التَّغذية ومدِّ الجسد بما يحتاجُ إليه من طعام، وكلمة "يربِّيه" والتي تُشيرُ إلى تدريب الجسد والسيطرة عليه، وعدم الاستسلام لشهواتِه المفرطة. ويمكنُنا أن نقولَ إنَّ اضطراباتِ الأكل، على العموم، تمثِّلُ اضطرابَ هذا الاتِّزان: إمَّا في جهة الإفراط في إطعام الجسد، وإمَّا الإفراط في السيطرة عليه.

أمَّا المبدأ الثاني للتَّعامل مع الجسد في العهد الجديد فهو **احترام الجسد** باعتباره هيكلَ الله. لقد كان اليهودُ في العهد القديم يحترمون الهيكلَ

احترامًا مَهيبًا لأنَّه "بيت الله". في العهد الجديد (أي في المسيحيَّة)، لا يوجَدُ لله بيتٌ إلَّا الإنسانَ نفسَه. الإنسانُ هو بيتُ الله، وكلُّ احترامٍ وتَبجيلٍ للهيكل ينبغي أن يُوَجَّهَ إلى جَسدِ الإنسان "أمَا تعلمُون أنَّكُم هيكلُ الله، وروحُ الله يسكُنُ فيكُمْ؟ إنْ كان أحدٌ يُفسِدُ هيكلَ الله فسيُفْسده الله، لأنَّ هيكلَ الله مُقدَّسٌ الذي أنتم هو" (١كورنثوس ٣: ١٦-١٧).

## قمع الجسد

> **إنَّ المقصودَ بِقَمْع الجسد هو السيطرةُ على السلوكيَّات الخاطئة التي اعتدناها، والتي صارَتْ تلقائيَّةً لدينا، فصارَ يبدو كأنَّها تَسكنُ أجسادَنا.**

تَرِدُ في العهد الجديد تعبيراتٌ قد تبدو مُتَعارِضةً مع مفهوم محبَّة الجسد ورعايَته، مثل: "قَمْع الجسد واستعباده"، أو "صَلْب الجسد وتقديمه ذبيحة". وقد نشأتْ من سوء الفهم لهذه التعبيرات ممارساتٌ خاطئةٌ من قِبَل المؤمنين على مرِّ العصور تُجاهَ الجسد، إذ كان القصدُ تحقيقَ مُستَوياتٍ عُلْيا من التديُّن والرُّوحانيَّة. ويتَّضحُ هذا الالتباس بسهولةٍ عندما ندركُ أنَّ مفهومَ "الجسد" المقصودَ هنا هو التصرُّفات التلقائيَّةُ الخاطئة التي اعتَدْنا ممارستها بسبَب حياتنا في العالَم بعيدًا عن الله.[٢٣] عندما نأتي إلى الله، يكونُ هذا جزءًا أساسيًّا

(٢٣) لمزيدٍ من الاطِّلاع، يَرِدُ شرحٌ أوفى عن هذا المفهوم في كتاب "الألَم" أحد كُتُبِ هذه السلسلة من منشورات أوفير للطباعة والنشر (عمَّان، ٢٠١٠).

من تلمذَتِنا وتَغييرنا في التَّخلِّي عن هذه الطرق للحياة. ولأنَّ هذه الطرقَ وردودَ الفعل تكونُ راسخةً وشديدةَ التِّلقائيَّة، فإنَّها تظهرُ وكأنَّها ''تسكن أجسادنا''، أو أنَّ أجسادَنا تتصرَّفُ بمفردها من دون أوامر من عقولنا، والتي بِدَورها صارتْ مُوقِنةً، بل واثقةً بأنَّ هذه التصرُّفاتِ ليسَتْ سليمةً. ويُعبِّر عن هذا بولسُ الرسول في رسالته إلى أهل رومية والأصحاح السابع. فهناك يتحدَّث بولس بشأن أنَّه يعرفُ الحقيقة بذهنه، ولكنَّه يجِدُ تصرُّفاتٍ تلقائيَّةً كما لو كانَتْ ناموسًا أو ''برنامجًا'' خاصًّا ذاتِيَّ العمل يسكُنُ جسدَه، ويسيطرُ عليه ويعمل عكسَ إرادة ذهنه. إنَّ هذا ''البرنامج'' يجب أن ''يُصلَبَ'' باستمرار حتَّى يموتَ، فيخضَعَ الجسدُ أكثرَ فأكثر للاختياراتِ الذهنيَّةِ العاقلة. وليسَتْ لهذا أيَّةُ علاقةٍ بالجسد الذي هو لحمٌ ودم. وفي الفِقرة التالية من رسالة بولس الرسول إلى أهل كورنثوس، يربِطُ بولس بِوضوح ما بين تعبير ''قَمْع الجسد'' ومَفهوم ضَبْط النفس الذي يُمارِسُه الرياضيُّون.

> ''وكلُّ مَن يُجاهدُ يضبُطُ نفسَه في كُلِّ شيء. أمَّا أولئك فلِكَيْ يأخُذوا إكليلًا يَفنى، وأمَّا نحنُ فإكليلًا لا يَفنى. إذًا، أنا أركُضُ هكذا كأنَّه ليس عن غير يَقين. هكذا أُضارِبُ كأنِّي لا أضربُ الهواء. بل أقْمعُ جسدي وأسْتعْبده، حتَّى بعدَ ما كرزْتُ للآخرين لا أصيرُ أنا نفْسي مرْفُوضًا (١كورنثوس ٩: ٢٥-٢٧).

## قيامة الأجساد

لا تكتملُ فصولُ الخلاص في المفهوم المسيحيِّ إلَّا بِخَلاص الجسد. أيْ أنَّ

أجسادَنا الفانيةَ هذه نفسَها تتمجَّدُ وتتحوَّلُ إلى طبيعةٍ جديدةٍ غير قابلةٍ للفساد، لكنَّها في الوقت نفسه تحتفظُ بسِماتها المميَّزة، ولا سيَّما التي ترتبطُ بقيمةٍ روحيَّة. ظهرَ هذا في قيامة السيِّد المسيح بجَسدٍ نورانيٍّ مُمجَّد يدخل ويخرج فيما الأبواب مُغلَّقة، ويظهرُ ويختَفي بحسب إرادته. غير أنَّه، في الوقت نفسه، يحتفظُ بأثَر المسامير التي نتَجَتْ من الصَّلب، وبجُرح الحربة التي طُعِن بها بعد أن أسلَمَ الروح. يقولُ العهدُ الجديد إنَّ المؤمنين بالسيِّد المسيح سيَكتَسبون هذه الصورةَ الممجَّدة للجسد في الحياة الأخرى. أيْ أنَّنا سنَحتفظُ بأجسادنا في الحياة الأخرى، ولكنْ بطريقةٍ مميَّزةٍ تختلف عن أجسادنا الحاليَّة. تلك الأجسادُ لا تجوعُ ولا تعطَشُ ولا تمارِسُ الجنسَ، لا تتزوَّجُ ولا تنجِبُ، ولكنَّها تكونُ- كما يقولُ السيِّد المسيح- "كملائكة الله". ويقولُ بولس الرسول إنَّنا سنَلبَسُ هذه الصورةَ المجيدة.

> "وكما لَبِسْنا صورةَ التُّرابيّ، سنَلْبَسُ أيضًا صورة السَّماويّ. فأقولُ هذا أيُّها الإخْوة: إنَّ لحْمًا ودمًا لا يَقدِران أنْ يَرِثا ملكوتَ الله، ولا يَرِثُ الفسادُ عدم الفساد" (١كورنثوس ١٥: ٤٩-٥٠).

ويقولُ الرسول يوحنَّا إنَّنا في الحياة الأخرى سنَكونُ مثل السيِّد المسيح بعد القيامة.

> "أيُّها الأحبَّاءُ، الآن نحنُ أولادُ الله، ولَمْ يُظهَرْ بعدُ ماذا سنكونُ. ولكنْ نعْلَمُ أنَّه إذا أُظْهِرَ نكونُ مثْلَه، لأنَّنا سنراهُ كما هو" (١يوحنَّا ٣: ٢).

إنَّ هذا الفصلَ الختاميَّ من تاريخ الفداء- وأعني به قيامةَ الأجساد في اليوم الأخير- يؤكِّدُ على أنَّ الله لا يحتقرُ الجسدَ، ويؤكِّدُ أيضًا على أنَّ الجسدَ ليس فقط وعاءً للرُّوح، ولكنَّه جزءٌ لايتَجزَّأ من كِيان الإنسان الكامل وخلاصِه النهائيّ. ومختصرُ القول إنَّ هذا الفصلَ يتوِّجُ خلاصَ الإنسانِ عمومًا.



# الفصل الثامن

# التّعافي من اضطراباتِ الأكل:

## العلاجُ النفسيّ والدوائيّ

**غالبًا** ما يكونُ علاج الأنوركسيا صعبًا؛ وذلك بسبب البداية التدريجيَّة للمرض، بالإضافة إلى حجم الإنكار الكبير الذي يغلِّفُ هذا الاضطراب. لذا، فإنَّ من النادر جدًّا أن تذهَبُ المصابةُ بهذا الاضطراب بنفسها لطلَبِ المساعدة، وهي غالبًا ما تحضُرُ إلى أماكن العلاج تحت ضَغْطٍ من الأهل أو الأصدقاء. ينبغي في البداية إجراءُ فحصٍ طبِّيٍّ شامل، وإجراء بعض التحاليل المهمَّة لوظائف الكُلى والكبد ونسب الأملاح المهمَّة في الجسم. إذا كانت هناك خطورةٌ على الصحَّة العامَّة للمريضة، فينبغي التفكيرُ في إدخالها في أحد المشافي (المستَشفيات). بصفةٍ عامَّة، يجب أن يتمتَّعَ مَن يتَعامَلُ مع المصابات بالأنوركسيا بقدرٍ وافرٍ من الصبر والتعاوُن والقدرة على الفهم والاستيعاب وتقديم المساندة؛ وذلك لبِناء الثقة التي هي محورُ العلاج كلِّه.

أمَّا بالنسبة إلى البوليميا وإدمان الأكل، فكلُّ ما يُقالُ عن الإنكار والمقاومة والصعوبة والخطورة يكونُ أقلَّ نسبيًّا. من الممكن أن تذهبَ المدمنات على الطعام إلى المعالجين النفسيِّين، لكنَّهنَّ غالبًا يذهَبْنَ إلى اختصاصيِّي التغذية والحِميات. وعندما يذهبْنَ إلى المشورة والعلاج النفسيِّ، يكون ذلك غالبًا بسببِ أمورٍ أخرى مُصاحبةٍ مثل الاكتئاب أو مشكلاتِ العلاقات. وهنَّ، كما أشرْنا، قد يُخفينَ إصابتهنَّ بالبوليميا؛ لأنَّهن غالبًا ما يكُنَّ في حدود الوزن الطبيعيّ. غير أنَّه مع تطوُّرِ العلاقةِ العلاجيَّة، قد تَظهَرُ البوليميا على السطح.

## العلاج النفسي

العلاجُ النفسيُّ هو أن يحدُثَ نوعٌ من التَّحالُف بين شخصَين يكونُ

أحدُهما متَخصِّصًا. وهذا الشخصُ هو المعالجُ المؤهَّلُ لِمُساعدة شخصٍ آخر، وهو يستطيعُ أن يَتَعامَلَ مع أفكاره ومشاعره وسلوكيَّاته وعلاقاته بطريقةٍ تؤدِّي لأنْ يعيشَ هذا الشخصُ بِكَمٍّ أكبرَ من الفاعليَّة والإنتاجيَّة، وكَمٍّ أقلَّ من المعاناة. هناك، أوَّلًا، ما يُعرَفُ باسْم "**العلاج المعرفيّ**" (*Cognitive Therapy*)، ويُقصَدُ به اكتساب المزيد من مهاراتِ فَحْصِ الأفكار والمعتقداتِ وتقييمها وتصحيحها لتكونَ أكثرَ توافُقًا مع الواقع. إنَّ الدَّورَ الذي يلعبُه هذا النوعُ من العلاج مع المصابات باضطراباتِ الأكل هو أنَّه يُساعدُهم في اكتشاف مُعتقداتهم المغلوطة بشأن الطعام والأكل من ناحية، وبشأن أجسادهم من ناحيةٍ أخرى. ومن المعتقدات المحوريَّة الخاطئة التي يُمكنُ أن تكونَ مَوجودةً ما يلي:

- إذا أكلَتُ وشبعْتُ، سأكونُ إنسانةً حقيرةً لا تستطيعُ التحكُّمَ في نفسها.
- ينبغي أن أتقيَّأَ ما أكلتُه، وإلَّا سأكونُ بدينةً وقبيحة.
- أنا بالفعل بدينةٌ ويجبُ أن أفقِدَ بعضَ الوزن (مع أنَّ الوزنَ غالبًا ما يكونُ أقلَّ من الوزن الصحِّيّ).
- الاحتياجُ إلى الأكل ضعفٌ.
- الأكلُ هو صديقيَ الوحيد.
- الأكلُ هو الطريقةُ الوحيدةُ للتَّعامُل مع الألَم في الحياة.

إنَّ هذه المعتقداتِ المحوريَّةَ، كغَيرها من المعتقدات المحوريّة، تؤثّرُ في رؤيتنا للحياة، كما تؤثِّرُ في سلوكيَّاتنا. غير أنَّنا لا نفطنُ لوجودها، لذا لا نستطيعُ أن نصحّحَها. يساعدُنا العلاجُ المعرفيُّ على تمييز المعتقداتِ المحوريَّة التي تتحكَّمُ فينا، عندئذٍ يصيرُ من الممكن التَّعامُلُ معَها وتصحيحُها. يتَعامَلُ العلاجُ المعرفيُّ أيضًا مع قضيَّة الشعورِ بالقيمة والصورة عن الذات، كما يتَناوَلُ أيضًا تعليمَ حقائقَ عن اضطراباتِ الأكل.[٢٤]

يقترنُ العلاجُ المعرفيُّ دائمًا بما يعرَفُ باسْم "**العلاج السلوكيّ**" (*Behavioral Therapy*). فإنْ كانَ العلاجُ المعرفيُّ يركِّزُ على التفكير، فالعلاجُ السلوكيُّ يركِّزُ على السلوك. ويتضمَّنُ هذا النوعُ من العلاج مراقبةَ السلوك، وذلك عبرَ إجراءاتٍ مثل كتابةِ يوميَّاتٍ عن الأكل، حيثُ يكتبُ الشخصُ الذي يمارسُ هذا النوع من العلاج كلَّ ما يأكلُه خلال اليوم، ويضيفُ إلى ذلك المشاعرَ والأفكارَ التي دارَتْ في ذهنه قبلَ الأكل وبعدَه. من تِقنيَّات العلاج السلوكيِّ أيضًا استخدامُ وسائل التَّعضيد الإيجابيِّ لتَحديد أهدافٍ سلوكيَّةٍ علاجيَّة، مثل زيادة الوزن في حالة الأنوركسيا، أو التوقُّف عن التقيُّؤ في حالة البوليميا، أو الأكل بشكلٍ صحِّيٍّ أكثر في حالة إدمان الأكل. ومن فوائد العلاج السلوكيِّ أيضًا، استخدامُ تدريبات الاسترخاء[٢٥] (Relaxation exercises) للتَّعامُل مع المواقف الصعبة التي تشعرُ فيها المصابة بمشاعرَ من التَّوتُّر، وتلجأُ إلى سلوكيَّاتِ الأكل أو عدم الأكل لتَتَعامَلَ مع الموقف.

(٢٤) تُعدُّ قراءةُ الكتبِ المتعلِّقة بالموضوع (Bibliotherapy) إحدى التِّقنيَّاتِ العلاجيَّةِ المهمَّة.

(٢٥) تِقنيَّاتُ الاسترخاء هي تدريباتٌ للتَّنفُّس وإرخاء العضلات تؤدِّي إلى خَفْضِ حدَّةِ التوتُّر الجسديِّ والنفسيّ.

في بعض الأحيان، يكونُ من المفيد أيضًا الدخول في مرحلة الطفولة والتَّعامُل مع الجروح والإساءات الماضية، و"شفاء الطفل الداخليّ" (Inner Child work). ويتضمَّن ذلك إدراكَ العلاقة بين الإساءات والأحداث السلبيَّة في الطفولة، والصورة السلبيَّة المأخوذة عن الذات، وربَّما كراهِيَة النفس والجسد.

يُضافُ إلى الأنواع الفرديَّة للعلاج نوعان جماعيَّان هما: "**العلاجُ الأُسَريّ**" (*Family Therapy*) و"**العلاجُ الجَمْعيّ (مجموعات المساندة)**" (*Group Therapy*). تَكمُنُ أهمِّيَّةُ العلاج الأُسَريِّ في أنَّ اضطراباتِ الأكل، كما أشرنا، مُرتَبطةٌ ارتباطًا وثيقًا بالأسرة وديناميَّات العلاقاتِ الحادثة فيها. ومن المهمِّ، في هذا النوع من العلاج، أن يحدُثَ تعديلٌ للطرُق التي يتعامَلُ بها أفراد الأُسرةِ مع بعضهم، وذلك لتَنمية الصورة عن الذات بشكلٍ إيجابيّ، وعلاج أنماطٍ فكريَّةٍ وسلوكيَّةٍ مثل الميل إلى الانتقاد، والتفوُّه بالكلام السلبيّ، وهَوس الكمال. كما أنَّ مجموعات المساندة تتيحُ للمُصابات أن يتكلَّمْنَ ويكْسِرْنَ الإنكارَ والعزلةَ التي يَعِشْنَ فيها، والتي بِدَورها تُقوِّي من حدَّة اضطراباتِ الأكل.

## المستشفى

في بعض الأحيان، يتطلَّبُ علاجُ الأنوركسيا دخولَ المستشفى. أوَّلُ خطوةٍ في العلاج داخل المستشفى هي زيادةُ الوزن؛[٢٦] لأنَّ هذا يُصحِّحُ سوءَ

(٢٦) عبر تَناوُل خمس أو ستِّ وجباتٍ خفيفةٍ خلال اليوم (سوائل ومركزات مثل السوستاجين وغيرها). تكونُ

التغذية، ويكسِرُ الدائرة المفرَغة التي تكوَّنت. فَسوءُ التغذية يؤدِّي إلى الاكتئاب[٢٧] ونَقْصِ القدرة العقليَّة اللَّازمة لتَصحيح المعتقدات الخاطئة، ولجَعْلِ المريضة تدركُ أنَّها لا تُعاني من السمنة (كما تظنُّ هي)، وإنَّما هي مريضةٌ بفُقدان الشهيَّة العصابيّ (الأنوركسيا). ينبغي ألَّا يُمارَسَ الضغطُ الشديدُ على المصابة حتَّى تأكل، لكن يضعُ الأطبَّاء أحيانًا حوافزَ لكلِّ كيلوغرام يزداد في الوزن، ويَربِطون ذلك بالحصول على امتيازات في المستشفى، مثل المشروبات أو الخروج للتنَزُّه أو استخدام التليفون أو التمتُّع بزيارةٍ من الأهل والأصدقاء. وعندما يتَحسَّنُ الوزنُ وسوء التغذية، يتحسَّنُ الاكتئاب من دون الحاجة إلى مضادَّاتٍ للاكتئاب. وعندما يتحسَّنُ الاكتئاب، يتحسَّنُ التفكيرُ ويمكِّنُ المصابةَ من الردِّ على الأفكار الخاطئة بشأن شكل الجسم والوزن وما إلى ذلك. ينبغي وَضْعُ هدفٍ عندما تصلُ المصابة إليه، فإنَّها تخرجُ من المستشفى (تتخرَّجُ)، وتنتظمُ بعد ذلك في برنامج علاجٍ خارجيٍّ تستمرُّ خلاله في العلاج المعرفيِّ السلوكيِّ لفترةٍ لا تقلُّ عن ستَّة أشهر، وذلك لتَصحيح أنماطِ التفكيرِ المشوَّهةِ عن الشكل والوزن.

إنَّ التحدِّيَ الذي كثيرًا ما يُواجِهُ الفريقَ العلاجيَّ هو أنَّ الاهتمامَ بالجانب الصحِّيِّ الذي يرتبط باستعادة الوزن، قد يجعَلُ المعالِجين يركِّزون على الوزن، في حين أنَّ الاضطرابَ نفسَه ناشئٌ من التركيز الزائد عن اللُّزوم على الوزن. لذا، بمُجرَّدِ أن يزدادَ الوزنُ إلى الدرجة التي يُسيطَرُ فيها طبِّيًّا

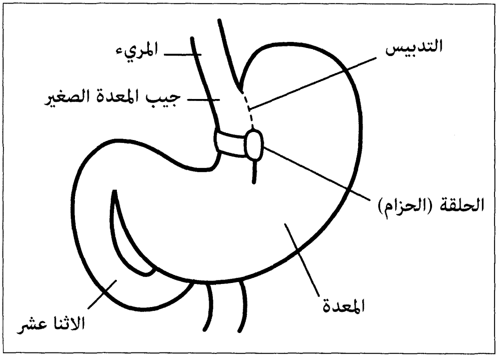
---

البدايةُ بنَحوِ ١٥٠٠– ٢٠٠٠ سُعرٍ حراريٍّ يوميًّا، ثُمَّ تزدادُ بالتَّدريج مع مراعاة كمِّيَّة السوائل، ومُتابعة عدم التقيُّؤ.

(٢٧) بلا شكّ، في بعض الحالات تُستخدَمُ مضادَّاتُ الاكتئاب، أو ربَّما بعضُ الأدوية الأخرى التي تتعامَلُ مع اضطراباتِ التَّفكير.

على الموقف وتتحسَّنُ أعراضُ الاكتئاب، يجب عندها أن يبدأَ العلاجُ النفسيُّ، ولا سيَّما المعرفيّ.

## جراحاتُ إنقاص الوزن




في ظلِّ ثقافةِ الاستِسْهال، وعدم القدرة على ضَبْط النفس، يلجأ الكثيرون إلى هذا النوع من العمليَّات الجراحيَّة. وفي ظلِّ "تجارة الطبّ"، يوافقُ الكثيرُ من الأطبَّاء على إجراء مثل هذه الجراحات من دون أن تكونَ ضروريَّة. لذا قد يكونُ من المفيد أن نقدِّمَ هنا نبذةً بسيطةً عن هذه العمليَّات الجراحيَّة. هناك ثلاثةُ أنواع من هذه العمليَّات: أوَّلًا، العمليَّاتُ التي تهدِفُ إلى تقليل كمِّيَّة الأكل المتناوَلة، وهي عمليَّاتٌ تَستهدفُ تقليلَ حجم المعدة. ثانيًا، العملياتُ التي تهدفُ إلى تقليل

امتصاص الطعام عبر استِبْعاد جزءٍ كبيرٍ من الأمعاء الدقيقة المسؤولة عن عمليَّة الامتصاص. وهناك نوعٌ ثالثٌ يمزجُ بين النوعَين السابقَين. في واقع الأمر، إنَّ العمليَّاتِ التي تؤدِّي إلى نَقْصٍ حقيقيٍّ ومستمرٍّ في الوزن هي العملياتُ التي تهدفُ إلى تقليل الامتصاص. غير أنَّها لَم تَعُدْ تُجرى؛ لأنَّها تتسبَّبُ بسوء تغذيةٍ شديد. أمَّا العمليَّاتُ الأكثرُ انتشارًا، فهي تلك التي تستهدفُ تقليلَ حجم المعدة بعدَّة طرقٍ منها: وَضعُ حزامٍ حول المعدة يعملُ على تقليل حجمها، أو تَدبيس المريء في الأمعاء مباشرةً، أو استئصال جزءٍ من المعدة.

على العموم، يجب ألَّا تُجرى مثل هذه العمليَّات إلَّا بتَوافُرِ شرطَين أساسيَّين:[28]

أوَّلًا: أن يكونَ مؤشِّرُ كتلة الجسم قد فاقَ حاجزَ ٤٠، أي في حالة البدانة المرَضِيَّة. أو أن يكونَ أقلَّ من ذلك (بدانة معتادةٌ أو حتَّى زيادةٌ في الوزن) مع وُجودِ مرضٍ خطيرٍ يتأثَّرُ بالبدانة مثل السكري، أو أمراض القلب، أو مرض الاختناق في أثناء النوم بسبب البدانة (Sleep Apnea).

ثانيًا: أن يَعِيَ المريضُ تمامًا الاختلافَ في أسلوبِ الحياة وطريقة الأكل بعد العمليَّة، حتَّى لا يُصابَ بمُضاعَفاتٍ، أو على الأقلّ، حتَّى لا يكتسِبَ كلَّ الوزن الذي خَسره، فتصيرَ العمليَّةُ الجراحيَّةُ غيرَ ذاتِ فائدة.

(28) www.obesityhelp.com

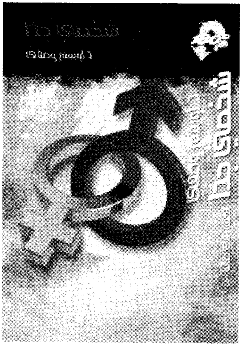
# خاتمة

إنَّ اضطرابات الأكل، حالُها حالُ غيرها من الاضطرابات النفسيَّة والسلوكيَّة، تَقِفُ مثل شاهدٍ على فَقْرِ الحبِّ في هذا العالَم، حتَّى إنَّنا نعجَزُ حتَّى عن أن نُحِبَّ أجسادَنا ونرعاها ونَقوتَها ونربِّيَها بشكلٍ سليمٍ ومُتَوازِن. ولن تُشفى المصاباتُ (أو المصابون) باضطراباتِ الأكل إلَّا إذا أحبَبْنَ أنفسهنَّ، وأقَمْنَ علاقاتٍ طيِّبةً بأجسادهنَّ. وهذا بِدَوره لن يحدُثَ إلَّا إذا تَصالَح الإنسانُ مع العالَم والآخرين. ربَّما نستطيع بالفكر السليم، والمجهود والتدريب أن نحقِّقَ دَرجاتٍ من التَّصالُح مع الذات والعالَم والآخرين. لكنْ يظلُّ التَّصالُحُ مع الله هو المدخلَ للتَّصالُح الأعمق مع كلِّ شيء؛ لأنَّه هو أصلُ كلِّ الأشياء ومصدرُ وجودها.

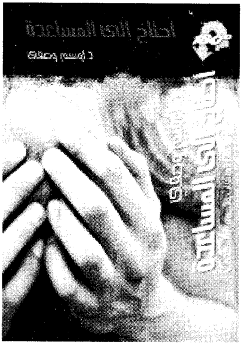
ليسَتِ اضطراباتُ الأكل مشكلةً بلا حلّ. وليسَ الحلُّ صعبًا إذا كان يخاطِبُ كلَّ العناصر المتعدِّدةِ المتَشابِكة التي تشكِّلُ معًا شبكةَ اضطرابات الأكل. فكما أنَّه لا بدَّ من تحدِّي الفكرِ ومراقَبةِ السلوك الحاليّ، يجب على المرء أيضًا أن يُواجهَ جُروح الماضي التي شكَّلَتْ رؤيتَنا لأنفسنا وأجسادنا. وكما يجبُ أن نُراعِيَ الصحَّة الجسديَّة والنفسيَّة، ينبغي أيضًا ألَّا نغفَلَ عن الاحتياج الصارخ إلى الحبِّ والانتماء.

**هذا الغلاف مقلوبٌ لسببٍ مقصود!**

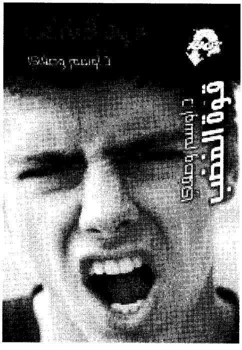
لكي تقرأ هذا الكتاب،
تحتاج لأنْ تقلبه بين يديك الآن
**١٨٠ درجة.**
ولكي تتعلَّم، ليس من هذا الكتاب فحسب؛
بل من أيِّ كتاب أو شخص أو أيِّ شيء آخر،
فإنَّك قد تحتاج لأن تكون مستعدًّا لتغيير اتِّجاهك
أيضًا بمقدار **١٨٠ درجة.**



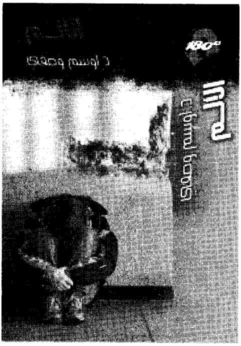
شخصيٌّ جدًا



أحتاج إلى المساعدة

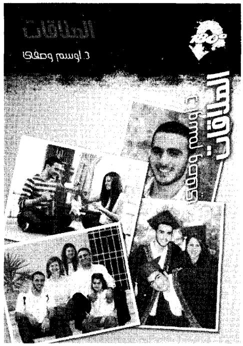


قوّة الغضب

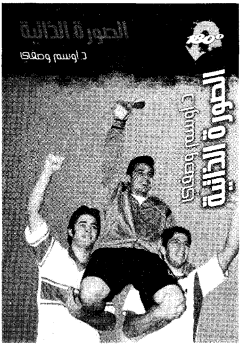


الألم

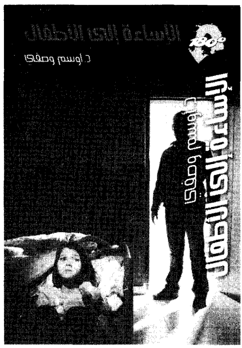
وصدر عن هذه السلسلة أيضًا العناوين التالية:



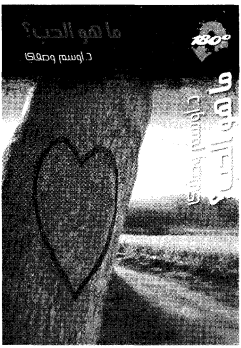

العلاقات




الصورة الذاتيّة




الإساءة إلى الأطفال




ما هو الحب؟

180°

د. أوسم وصفي

# الأكل: عدوٌّ أم صديق؟

هل يعيشُ الإنسان ليأكلَ أم أنّه يأكلُ ليَعيش؟ بالتّأكيد لأنَّك إنسانٌ عقلانيٌّ ومتّزن، فإنّك ستَردُّ بأنّنا نأكلُ لنَعيش. ليس تمامًا. فنحن نأكلُ أيضًا لنَستمتعَ، ونأكلُ لنَحتفلَ، كما أنّنا نأكلُ لنَتواصَلَ ونتعاهَدَ ويكونَ بيننا "خبزٌ وملح". نحن نأكلُ للبنيان، ونأكل أيضًا للحَنان. نأكل للحصول على الطاقة، ونأكل أيضًا للحفاظ على العلاقة.

إنَّ للأكلِ في حياتنا- حالُه حالُ الجنس- وظائفَ روحيَّةً ونفسيَّةً وعلاقاتيَّةً أكبر بكثيرٍ من وظيفته الفسيولوجيّة. وكما أنَّ الأكلَ مصدرٌ أساسيٌّ لِلَذّتنا، فهو أيضًا أحدُ أهمِّ مَصادر شقائنا. إنّنا قد فشلنا نحن الجنسَ البشريَّ في التّعامُل مع الجنس، ونفشلُ أيضًا في التّعامُل مع الأكل. وكما أنَّ حياتَنا مُرَصّعةٌ بمآسي الطلاق والخيانة والإدمان، ومُوَشّاةٌ بالاعتداء والانتهاك والدعارة، فهي أيضًا مطرّزةٌ بالسُّمنة والإفراط في الأكل وبرامج الحِميَة الفاشلة، وأذهانُنا مشغولةٌ باضطراباتٍ وسلوكيّاتٍ مثل فقدان الشهيّة العصابيّ، وإدمان الجوع، والتقيُّؤ بل الموت في سبيل الرشاقة. إنَّ الأكلَ أيضًا هو نافذةٌ نرى من خلالها جوعَنا إلى الحبِّ، ونهمَنا إلى السّيطرة.

ISBN 978-90-5950

9 789059 501270

أوفير
ophir